

என்றும் உங்களுடன்
ங்கையர் மலர்
2010
MANGAYAR MALAR
256 பக்கங்கள் ரூ.20/-
இணைப்பு
ம்மர்
மையல்
64!
அன்னையர் தினச் சிறப்பிதழ்!
“என்னை
உருக வைத்த
அந்த வார்த்தை!”
தேவயானி ஸ்பெஷல் பேட்டி


இந்தியாவின்
நாகரிக நங்கையர்கள்
விரும்பி அணிவது VBJ
VBJ தருகின்ற
உன்னதம்
VBJ நகைகள்,
தரத்துடனும்
ரசனையுடனும்
SINCE 1900

தீராத ARTHRITIS வலியிலிருந்து விடுதலை

அறுவை இல்லா நவீன சிகிச்சை





PEMF treatment

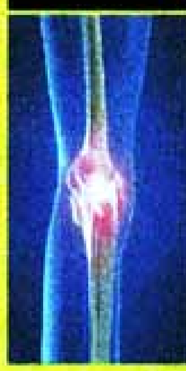


works to stop the pain ..









- ✲ வலி இல்லை
- ✲ அறுவை சிகிச்சை இல்லை
- ✲ நீண்ட நாட்கள் மருந்து இல்லை
- ✲ குறைந்த கால சிகிச்சை
- ✲ பக்கவிளைவுகள் இல்லை
- ✲ மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

NEOMED HOSPITAL

SPECIALITY & RESEARCH CENTER

Chennai : 2181, L-Block, 12th Main Road, Anna Nagar, Ph : 044-2620 1147 / 2620 0882. Fax : 2620 0631

Madurai : 11, Lakeview Road, Opp. Sundaram Theatre, K.K. Nagar, Ph : 0452-2581414, 2581515.

Salem : 127 / 1, Varalakshmi Towers/ Gandhi Road, Ph : 0427-2311818, 2311819.

Trichy : No. 52, Central Bazaar Street, Tennur, Trichy. Ph : 0431-2791051, 2791052.

www.neomedhospitals.com



20
என்னை
உருக வைத்த
அந்த
வார்த்தை!



44
அழகன்
முருகனிடம்...



74
ரோஜா மலரே
ராஜகுமாரி!

அன்னையர் தின ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்...





முக்கிய அறிவிப்புகள்
4, 16, 30, 186



மங்கையர் மலர் வழங்கும் **ரூ.10,000/-** நன்கொடை பெறும் முதியோர் இல்லங்கள்! 9

ிர் மாத இதழ்!
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர் : 30 இதழ் : 4 மே 2010



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
அடுத்த இதழ்...
ஸ்டூடண்ட்ஸ் ஸ்பெஷல்!
பூஞ்சாரல் 2009-2010 நிகழ்ச்சியின் வண்ணப்படங்கள்
அணிவகுப்பு!
உங்கள் படைப்புகளுடன் பூஞ்சாரல் பக்கங்கள்!
A to Z கல்வி கைடு! -கல்வி மையங்களின் பங்கேற்பு
அழகு, ஆரோக்யம், டயட், கலை, ஃபேஷன்......
'பளிச்' தகவல்கள்... 'நறுக்' நகைச்சுவை துணுக்குகள்...
சும்மா... எழுதி எழுதி தள்ளுங்க!
லெட்டர், ஈமெயில் (mangayarmalar@kalkiweekly.com),
எஸ்.எம்.எஸ் (97896 72534) எதுவா இருந்தாலும்
அதிகப் பக்கங்கள்...
அதே விலை
புதிய பகுதிகள் ஆரம்ப
ஹேமா லட்சுமணன் எழுதும்
என்றும் 16
அழகுப் பக்கம்
தேவிகா காளியப்பன் கைவண்ணத்தில்
கிராமிய மண
வீசும்
தலை வாழை
சமையல்!

ஒரு வார்த்தை!

லதாவுக்கு அன்றைக்கு சரியான வேலை! விருந்தினர்கள் வந்த ரமாகப் பார்த்து, வேலைக்காரியும் மட்டம் போட்டு விட, ஓய்வே இல்லாமல் ழைக்க வேண்டியிருந்தது.

''ரவி, கொஞ்சம் ஹெல்ப் பண்ணுப்பா!'' என்று தன் மகனை உதவிக்கு ழைத்தாள். கோடை விடுமுறையில் இருந்த பத்தாம் வகுப்பு மாணவன் வன். அம்மாவின் கெஞ்சலைத் தட்ட முடியாமல் அரைகுறை மனதோடு ம்மதித்தான் ரவி.

இரவு... சாப்பாட்டுக் கடையெல்லாம் முடித்துவிட்டு ஹாலில் 'உஷ்... ப்பாடா' வந்து அமர்ந்த அம்மாவிடம், ஒரு துண்டு தாளை நீட்டினான் வி!

- துணிகளை வாஷிங் மிஷினில் போட்டதற்காக - 10
- மளிகைக் கடைக்குப் போனதற்காக - 5
- வெங்காயம் நறுக்கித் தந்ததற்காக - 5
- குப்பையைக் கொட்டிவிட்டு வந்ததற்காக - 5
- மிளகாய்த்தூள் அரைத்து வந்ததற்காக - 5
- வீட்டைத் துடைத்து சுத்தம் செய்ததற்காக - 10
- என்னுடைய புத்தக அலமாரியை அடுக்கியதற்காக - 10

மொத்தமாகத் தரவேண்டியது - 50

லதாவின் முகக் குறிப்பையே ஆவலாடு பார்த்துக் கொண்டு நின்றான் வி. லதா, நிதானமாகப் படித்தாள்.

அவள் முகத்தில் கொஞ்சமும் சலனமில்லை. அருகிலிருந்த பேனாவை டுத்து, அந்தத் தாளின் பின்புறம் தையோ எழுதினாள். மெல்லிய புன்சிரிப்புடன் ரவியிடம் திருப்பிக் கொடுத்தாள்.

- உன்னை என் கர்ப்பத்தில் சுமந்திருந்த ஒன்பது மாதங்களுக்காக - கட்டணம் ஏதுமில்லை
- தூங்காமல் கண் விழித்து உன்னைப் பார்த்துக் கொண்ட நீண்ட இரவுகளுக்காக - கட்டணம் ஏதுமில்லை
- குளிப்பாட்டி, சூ கழுவி, சளி துடைத்து, காதில் அழுக்கு எடுத்தது போன்றவற்றுக்காக - கட்டணம் ஏதுமில்லை



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

பொறுப்பாசிரியர் : அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
பா.கோபால்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு :
044 - 4343 8877
mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு :
044 - 4343 8811
marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
044 - 4343 8833
subscription@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு :
044 - 4343 8844
sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

இணையதளத்தில்...
வாங்கி, வாசித்து, மகிழ...
www.sangapalagai.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்) :
உள்நாடு : ரூ.250/-
வெளிநாடு : ரூ.2,200/-

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

* நீ நோயுறும்போதெல்லாம் டாக்டர்களி பதற்றத்துடன் ஓடியதற்காக - கட்டக ஏதுமில்லை

* உன் எதிர்காலம் பற்றிய கவலைகளுட நான் கழித்த நாட்களுக்காக - கட்டன ஏதுமில்லை

* பார்த்துப் பார்த்து வாங்கிய ஆடை பொம்மைகள், புத்தகங்கள் போன்றவற்றுக்கா கட்டணம் ஏதுமில்லை

* முகம் பார்த்து, வயிறு பார்த்து, ஆசையுட உணவு ஊட்டியதற்காக - கட்டணம் ஏதுமில்ல

* "சாமி, என் குழந்தை நல்லபடி இருக்கட்டும்" என்ற ஒற்றைப் பிரார்த்தனையை தவிர வேறு எதையும் செய்யாததற்காக - கட்டண ஏதுமில்லை

ரவி, என் செல்ல மகனே... இதையெல்ல கூட்டிப்பார்த்தால் வரும் என் அன்புக்காக நீ வேண்டியது - ஏதுமில்லை

*மு*ழுமையாகப் படித்து நிமிர்ந்தபோது, ரவிய கண்கள் பனித்திருந்தன. அம்மாவின் தோளை இறுக் பற்றி "அம்மா... ஐ லவ் யூ!" என்று நெகிழ்ந்தா லதாவிடமிருந்து பேனாவை வாங்கி, தன்னுடை பட்டியலின் கீழே பெரிய கொட்டை எழுத்துக்க எழுதினான் :

முழுமையாகச் செலுத்தப்பட்டுவிட்டது

பின்பு ஏதோ நினைத்துக் கொண்டவனா அதையும் அடித்துவிட்டு,

"நான் தீர்க்க வேண்டிய கடன் இந்தப் பிறவியி முடியாது!" என்று எழுதினான்.

உலகம் அனைத்தையும் ஒரு தட்டிலும், தாை மறு தட்டிலும் வைத்து நிறுத்தினால் தாயின் தட்டுதா கீழிருக்கும்! அப்படிப்பட்ட தாய்க்கு, நாம் வாழ்நா முழுக்க, தரவேண்டியது எவ்வளவோ இருக்கிறது பணத்தைக் காட்டிலும்.

அனைவருக்கும்
அன்னையர் தின நல்வாழ்த்துகள்.

அனுஷா நடராஜன்



Dove
உங்கள் சருமம் பருகத் துடிக்கும்
புத்துணர்ச்சி பானம்.
டவ் ஃப்ரெஷ் மாய்ஸ்சர் பார், ¼ ஹைட்ரேடிங் மில்க் கொண்ட இது உங்கள் சருமத்திற்கு இக்கோடையில் தேவையான சீரான அளவு மாய்ஸ்சரை தருகிறது. தூக்கியடிக்கும் வெள்ளரி மற்றும் க்ரீன்டீ மணம் உங்களை புத்துணர்ச்சியில் மூழ்கச் செய்கிறது. உங்கள் சருமம் இதை அள்ளிப் பருகட்டும்.
www.dove.in
facebook.com/ibelieveindovebar
Dove.
fresh moisture
beauty bathing bar



டவ் ஃபிரெஷ் மாய்ஸ்சர் பியூட்டி பேத்திங் ரேஞ்ஜ்

இதில் ¼ பாகம் ஹைட்ரேட்டிங் மில்க் சேர்ந்துள்ளது. டவ்-இன் ஃபிரெஷ் மாய்ஸ்சர் பியூட்டி பேத்திங் ரேஞ்ஜ் என்பது லேசான மாய்ஸ்சரைஸிங்கை விரும்பும் பெண்களிடையே பிரபலமானது. இதன் பேத்திங் பார்கள், ஃபேஷியல் ஃபோம் மற்றும் பாடி வாஷ்கள் உங்கள் சருமத்திற்கு தினமும் புத்துணர்வு தரும். அதுவும் எண்ணெய்ப் பிசுபிசுப்பு இல்லாமல்.



டவ் க்ரீம் பியூட்டி பேதிங் ரேஞ்ஜ்

¼ பாகம் மாய்சரைஸிங் க்ரீமின் தூய நற்குணம் உங்களுக்கு. அற்புதமான க்ரீம் பியூட்டி பேத்திங் பாரைவிட, அதிக வடிவத்தில் வருகிறது: பேஷியல் ஃபோம் மற்றும் பாடி வாஷ் வடிவத்தில் கிடைக்கிறது. டவ்-இன் க்ரீம் பியூட்டி பேத்திங் ரேஞ்ஜ் உங்கள் சருமத்தை நீண்ட நேரம் ஈரப்பதத்துடன் வைக்கிறது.



டவ் ஜென்டில் எக்ஸ்ஃபோலியேடிங் பியூட்டி பேத்திங் ரேஞ்ஜ்

உங்கள் மாய்ஸ்சரைசிங் தேவைகளை பூர்த்தி செய்யும்போதே டவ்-வின் எக்ஸ்ஃபோலியேட்டிங் பியூட்டி பேத்திங் ரேஞ்ஜில் இருக்கும் மைக்ரோ புளூ துகள்கள் உங்கள் சருமத்தை எரிச்சல் இல்லாமல் இதமாக எக்ஸ்ஃபோலியேட் (இறந்த அணுக்களை நீக்குதல்) செய்ய உதவுகிறது. பேத்திங் பார்களைத் தவிர இந்த ரேஞ்ஜில் ஃபேஷியல் ஃபோம் மற்றும் பாடி வாஷ் உள்ளன.

பிப்ரவரி மாத 'மங்கையர் மலர்' சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழாக வெளியிட்டபோது, சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் ஹோம்களிடமிருந்து மங்கையர் மலர் வழங்கும் நன்கொடை பெற விண்ணப்பங்களை கேட்டிருந்தோம் அல்லவா? எக்கச்சக்கமான ஹோம்களிலிருந்து விண்ணப்பங்களும், விவரங்களும், புகைப்படங்களும் அனுப்பி எங்களைத் திக்குமுக்காட வைத்துவிட்டார்கள்!

நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட விண்ணப்பங்களிலிருந்து, அதில் குறிப்பிட்டிருந்த முழுமையான தகவல்களின் அடிப்படையில், ஒரு சில குடியிருப்புகளுக்கு நேரடி பார்வையிட, மங்கையர் மலர் குழு புறப்பட்டது. மிகச் சிறப்பாக இயங்கி வரும் ஐந்து இல்லங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றின் நிதிகளுக்கான தேவையின் அடிப்படையிலும், சேவை மனப்பான்மையின் அடிப்படையிலும், சுற்றுப்புறச் சூழலின் சுகாதாரத்தின் அடிப்படையிலும், ஐந்து இல்லங்களைத் தேர்ந்தெடுத்தது...

வாழ்த்துகிறோம், வழங்குகிறோம்!

மங்கையர் மலர் வழங்கும் ரூ. 10.000/- நன்கொடை பெறும் முதியோர் இல்லங்கள்

"ஒரு சாண் வயிறை வளர்க்க, நாம யாரை சரண் அடையறதுன்னு திகைச்சு நிக்குற, திக்கற்ற பெண்கள் வந்து சரண் அடைய ஒரு முதியோர் காப்பகம் நாம தொடங்கி நடத்தணும்னு ஆரம்பிச்சதுதான் சரண்யா முதியோர் இல்லம்!'' என்கிறார் தலைவி ராஜீவி திருவேங்கடம்.

பாரதிபுரம், கருப்பாயூரணி, மதுரையில் இந்த இல்லம் இயங்கி வருகிறது. சுமார் அறுபது பெண்கள் ஒன்று சேர்ந்து, மகளிர் அணி அமைத்து, மாதம் ஒரு நற்பணி என்ற முறையில் உதவி வந்தார்கள். பின்னர் முதியோர் காப்பகம் நடத்துவது என முடிவு செய்து, 1996ல் ஆரம்பித்த போது ஒரே ஒரு பெண்மணிதான். இப்போது இருபத்துமூன்று பெண்கள்!

''பொது சுத்தமும் மருத்துவ வசதியும் சூப்பர். காரணம், சேவை மனப்பான்மை கொண்ட நர்ஸிங் பெண்மணி, இங்கு வார்டனாக இருப்பதுதான்'' என்கிறார் பார்வையிட்டுத் திரும்பியிருக்கும் குழு உறுப்பினர்.

தொலைபேசி : 0452-2534503
98421 34153

சரண்யா முதியோர் இல்லம்
மதுரை





ஆனந்தம் சீனியர் சிட்டிசன்ஸ் ஹோம் சென்னை

எங்களுக்கு இன்னும் எதுவுமே வேணாம்! எல்லாமே இங்க கிடைக்கிறது. சொர்க்கம் மாதிரி வச்சிண்டிருக்கா!'' என்று சரஸ்வதி மாமி பாராட்டுப் பத்திரம் வழங்குகிற அளவுக்கு, சென்னை அம்பத்தூர் ஆனந்தம் சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் ஹோம் இருக்கிறது.

''தயானந்த சரஸ்வதி சுவாமிகள்தான் புதிய கட்டடத்தைத் திறந்து வச்சார்!'' என்கின்றனர் மானேஜிங் டிரஸ்ட்டி பாகீரதி ராமமூர்த்தியும், டிரஸ்ட்டி ராஜ்குமாரும்.

சுத்தம் என்றால் அப்படி ஒரு பளிச்சிடும் சுத்தம். தனியாக மெடிக்கல் வார்டு ஐம்பது பேரும் ஒரே சமயத்தில் உட்கார்ந்து சாப்பிட வசதியான ஹால். நவீன கிச்சன் வேளா வேளைக்கு, சுவையான உணவு எல்லாம் இலவசம்! ஆனால், முற்றிலும் ஆதரவு இழந்த முதியோருக்குத் தான் இங்கு இடம். ''எல்லாம் டெடிகேட்டட் வாலண்டியர்ஸ்கள். காலையிலேயே இங்கே வந்து விடுவார்கள்!'' என்கிறா பாகீரதி ராமமூர்த்தி.

தொலைபேசி : 044-2658 0806
98418 19889

தில்லையம்பூர் முதியோர் காப்பகம் கும்பகோணம்



"காஞ்சி மகா சுவாமிகள் அருள் கட்டளை போட்டார். ஆரம்பிச்சுட்டோம். ஆரம்பிக்கிறபோது நாலே பேர்தான். இப்போ 43 பேர்! டாக்டர்கள் மாசத்துல மூணு நாள் வந்து பார்க்கறாங்க, சின்ன டிஸ்பென்ஸரி வச்சிருக்கோம். ரெண்டு நர்ஸ்களும் இருக்காங்க!" என்கிறார்கள் பல்லாவரம், சுபம் நகர், சங்கரா சாலையில் ஹோம் நடத்தி வரும் ஸ்ரீபூர்ண மகாமேரு அறக்கட்டளையினர். "இங்கே முதல் அட்ராக்ஷன் அம்பாள் கோயில். தினம் பூஜை, நைவேத்தியம், ஸ்லோக பாராயணம் எல்லாம் நடக்கும். "பொழுது பத்த மாட்டேங்கறது" என்பதுதான் இங்கே இருப்பவர்களின் குறையே! "வேற குறையே இல்லியா?" என்று கேட்டால், "எல்லாமே நல்லா இருக்கு!" என்பதே இவர்கள் பதில்.

தொலைபேசி : 044 - 2247 2483
94440 30086

ஸ்ரீபூர்ண மஹாமேரு அறக்கட்டளை சென்னை



'எம் பேரு எம்.நடராஜன். அரசுப் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்று சொந்த கிராமம் வந்தேன். ஊரில் சில வயோதிகர்கள், உண்ண உணவு இல்லாமல் உயிர் விட்டதாகக் கேள்விப்பட்டேன். நம்மோட கிராமத்தில் சுற்றுவட்டாரத்தில் இந்த அவல நிலை இருக்கக் கூடாதுன்னு முதியோர் காப்பகம் துவங்கினேன்!" என்கிறார் கும்பகோணம், வலங்கைமான் அருகே உள்ள, தில்லையம்பூர் முதியோர் காப்பகம் நடராசன். 1998ல் ஆரம்பித்தபோது 10 பெண்கள், 5 ஆண்கள். இன்று 23 பெண்கள், 17 ஆண்கள். நூறு சதவிகித இலவச சேவை.

"சோத்துக்கும் தண்ணிக்கும் வழி இல்லாம, ஊர் சுத்திக்கிட்டு இருந்தோம். அய்யா தயவுல இப்ப எங்களுக்குப் பஞ்சமே இல்லே. இந்த இடம் எங்க சொர்க்கம்!" என்கிறார்கள் இங்கே இருக்கிற முதியவர்கள்.

"ஓய்வு பெற்ற அரசு அதிகாரி இப்படி தன்னலமில்லாம முதியோர் சேவை செய்யறதைப் பாராட்டணும்!" என்கிறார், பார்வையிட்ட 'மங்கையர் மலர்' குழு உறுப்பினர்!

தொலைபேசி : 0435 - 2444208
94434 29077



மேரி கருணை இல்லம்
ராசிபுரம்

'சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ் சிறப்பிதழைக் கண்டதும் முதலில் நினைவுக்கு வந்தது எங்கள் ஊரிலுள்ள 'மேரி கருணை இல்லம்தான்' என்று ராசிபுரம் இன்னர் வீல் கிளப் துணைத் தலைவி என்.சுகன்யா எழுதி, விவரங்களும் அனுப்பி வைத்திருந்தார். மேரியை, உள்ளூர்வாசிகள் எல்லோரும் ராசிபுரம் மதர் தெரஸா என்றுதான் அழைக்கின்றனர். அந்த அளவுக்கு தன்னலமற்ற தொண்டு புரிகிறார் மேரி. எண்பது வயதைத் தாண்டிய இம்முதிய வயதிலும், தேனீயின் சுறுசுறுப்போடு இயங்கிவரும் மேரியை பாராட்ட வார்த்தைகளே இல்லை! எந்தப் பணியாளரின் உதவியும் இல்லாமல், இல்லத்து முதியோர்களுக்கு தான் ஒருவராகவே குளிப்பாட்டி, ஆடை அணிவித்து, மேரியம்மாள் உணவூட்டும் காட்சி நெகிழ வைக்கிறது. இந்த ஹோமின் வாசலில் கிடத்தப்பட்டு, இவரால் 'தொட்டில் குழந்தை' இல்லங்களில் சேர்ப்பிக்கப்படும் பெண் குழந்தைகள் எத்தனையெத்தனையோ!

டி.வி.எஸ். தெரு, பூவாயம்மாள் திருமண மண்டபம் சாலை, ராசிபுரத்தில் உள்ள மேரி கருணை இல்லத்தின் நோக்கம்: ராசிபுரம் மற்றும் அதன் சுற்றுப்புற ஊர்களில் உள்ள ஆதரவற்ற, மனவளர்ச்சி குன்றிய, உடல் ஊனமுள்ள பெண்கள், வயது முதிர்ந்த ஆதரவற்றவர்களுக்குப் புகலிடம் அளித்தல். டாக்டர் ராமகிருஷ்ணன் இங்கே இருப்பவர்களுக்கெல்லாம் இலவசமாக மருத்துவம் பார்க்கிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தொலைபேசி : 04287 - 224177
97903 85997

இந்த அமைப்புகள் எல்லாமே பதிவு பெற்றிருக்கின்றன. முறையாகக் கணக்குகள் பராமரிக்கப்பட்டு, தணிக்கை செய்யப்பட்டு வருகின்றன. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக சேவை மனப்பான்மையே இவற்றை நடத்துவோரிடம் மேலோங்கி இருக்கிறது. எனவே இந்த ஐந்து சேவை அமைப்புகளுக்கும், பத்தாயிரம் ரூபாய் வீதம் பரிசுத் தொகை அளிக்க 'மங்கையர் மலர்' குழு முடிவு செய்திருப்பதை நீங்கள் ஆரவாரத்துடன் ஆதரிப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இந்த முயற்சியில் பங்கு கொண்ட அத்தனை தொண்டு நிறுவனங்களுக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த பாராட்டுகள். தொடரட்டும் தொண்டுகள்.

ஆசிரியர்
'மங்கையர் மலர்'

பார்வைக் குழுவினர்:

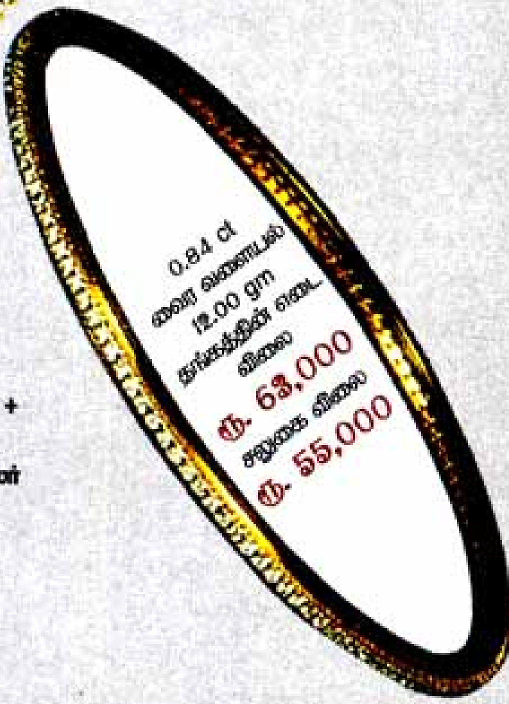
அனுராதா சேகர் - பொறுப்பாசிரியர், மங்கையர் மலர்
பிரபாகர் - மார்கெட்டிங் மேலாளர், கல்கி நிறுவனம்
சாருகேசி, ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு - நிருபர்கள் கல்கி நிறுவனம்

அட்சய திருதியை முன்னிட்டு மாபெரும் தள்ளுபடி !



1.51 ct வைர நெக்லஸ்
18.00 gm தங்கத்தின் எடை
விலை ரூ. 1,08,000
சலுகை விலை
ரூ. 92,000

இச்சலுகை
01.05.10
முதல்
31.05.10



- வைர நகைகளுக்கு Perct 4000 தள்ளுபடி
- 7 கல் வைத்தோடு - 25000 முதல்
- வைர மூக்குத்தி 1700 முதல்
- பேன்சி வைரமோதிரம் + பேன்சி Ear + பேன்சி டாலர் 4500 முதல்
- அனைத்து வைரங்களும் VVSEF கலர்
- திருப்பி தரும்பொழுது வைரத்திற்கு மட்டும் 100% அன்றைய மார்கெட் விலை
- 500 முதல் 5000 வரை மாத சீட்டு + இரட்டிப்பு போனஸ்
- அட்சய திரியை அன்று வைரம் வாங்கும் அனைத்து வாடிக்கையாளர்களுக்கும் நகை பெட்டி வழங்கப்படும்.



Sri Palsani Jewels

110, Dr. Radha Krishnan Road, (Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4
Phone: 2811 1737, 2811 7036 | www.sripalsanijewels.net

Shiva

ஜோக்ஸ்!



''என் மகன், ஒரு ரூபாய் காயினை முழுங்கிட்டான்!''
''அப்புறம் என்னாச்சு!''
''அதை எடுக்க டாக்டர் ஆயிரம் ரூபாயை முழுங்கிட்டாரு.''



''எனக்கு வாழ பிடிக்கலைடி!''
''அதனால என்ன 'வாழ' பிடிக்கலைன்னா, சவுக்கு போடு, தேக்கு போடு.''



''இதோ பாருங்க உங்கம்மா சொன்னா கேளுங்க!''
''அப்புறம் உனக்கு கோபம் வராதா!''
''அவங்க சொன்னா கேளுங்க; நான் சொன்னா செய்யுங்க!''



''உங்க மனைவிக்கு வீசிங் பிராப்ளம் இருக்குங்க!''
''அது எனக்கு முன்னாடியே தெரியும் டாக்டர். கையில கிடைச்சதை எல்லாம் எடுத்து என் மேலே வீசுவா!''



தொகுப்பு : பி.பாலாஜி கணேஷ், கோவிலம்பூண்டி

ஏஞ்சல்ஸ்®
(Since 1991) அட்வான்ஸ்ட் கிளினிக் (பி) லிட்
ஹேர், ஸ்கின் & பாடி கேர்

Angels®
(Since 1991) Advanced Clinic Pvt. Ltd.
HAIR, SKIN & BODY CARE

COSMETIC CLINIC

NO MORE WORRY OF UNWNATED HAIR

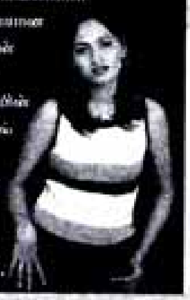
(Ex. UpperLip, Chin, Cheeks, Abdomen, Chest, Ears)

தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்க தற்போது ஏஞ்சல்ஸில் நம்பகமான சிகிச்சை அளிக்கின்றது. ND-YAG Long Pulsed லேசர் சிகிச்சையின் மூலம் மிகவும் நுட்பமாக தேவையற்ற ரோமங்களை மிகவும் குறைந்த சிட்டிங்கில் நீக்கி வருகின்றனர். இச்சிகிச்சை பெண்களுக்கு மேல் தாடை - கீழ் தாடை - அக்குள் - வயிறு - மார்பகம் போன்ற பகுதிகளில் உள்ள தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்கிவிடலாம்.



NO MORE OBESITY IN THE CITY

தற்போது உடல் எடையை குறைப்பதற்கு கவலைப்பட தேவையில்லை, ஏஞ்சல்ஸில் மிக அருமையான சிகிச்சை அளித்து வருகின்றது. இயற்கையின் அக்குபஞ்சர் பெல்ட் செய்முறை, தெரபி, பாடி மசாஜ், ஸ்டீம் பாத் என்ற சிகிச்சையின் மூலம் உடல் எடை மிக அதிக அளவில் உடல் பருமனுக்கு ஏற்றவாறு குறைக்கின்றனர். இச்சிகிச்சை ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கும் பொருந்தும். மேலும் உங்கள் உடல் அமைப்பை Figure Correction மூலம் சரி செய்கின்றனர்.



Colour Improvement & Pigmentation thru' IMPORTED INHIBITORS

Hair Fall Control & Regrowth is possible for Ladies thru' PHOTO LASER THERAPY

BYE ! BYE ! TO BALD HEAD WITHIN ONE HOUR THRU SILICON SYSTEM

BEFORE



வழுக்கை தலையினால் அவதி படுகிறீர்களா ? கவலையை விடுங்கள், ஏஞ்சல்ஸ் இப்போது வழுக்கை தலையை ஆராய்ந்து அவர்களின் முக அமைப்புக்கு ஏற்றவாறு சிலிக்கான் சிஸ்டம் என்ற அதிநவீன சிகிச்சை மூலம் ஒரே மணி நேரத்தில் பொருத்தி விடுகிறார்கள்.

AFTER



Breast Development thru MUSCLE STIMULATION THERAPY

MADURAI: Veeyar Nilayam, No.171, KK Nagar, Opp. A.R. Hospital. Ph: 0452-4395859, 2583738.
TRICHY: Neptune Towers, No.B-11/1, Thillai Nagar, Trichy - 620018. Ph: 0431-4311569, 2765859
CHENNAI: AA1, 1st Cross St., 3rd Main Road, RVR Towers, 2nd Floor, Annanagar, Chennai - 600 040. Ph: 044-26212547 / 26213468, 42176679. Cell: 98400 46599.
COIMBATORE: RR Complex, V.O.C. Road, R.S.Puram. Ph: 0422 - 6547577, 2547889. Cell: 92444 15899

- Hyderabad - (040)23222111, 66368999
- Bangalore - (080)41153995, 41153996, 09845566799

மேலும் விவரங்கள் அறிய பிரதி சனிக்கிழமை VIJAY TV - யில் காலை 10.30 முதல் 11.00 மணி வரை காணத்தவறாதீர்கள்.

www.angelsgroup.co.in

Under Doctor's Supervision

*Conditions Apply



காண்செப்ட் சமையல் போட்டி!



குக்கரி க்வீன்!

குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ. 300/- பரிசு!

குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (மே)
பத்தியச் சமையல்

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.05.2010

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50'! என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச்சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் **ரூ.150/- பரிசு!** **ரூ.150/- பரிசு!** **'மே - ஆஹா பரிசு'** என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி 15.05.2010



ஆஹா பரிசு!

அடிச்சாங்க பரிசு!

ஆஹா பரிசு ஏப்ரல் (2010) போட்டியில் ''ஒரு ப்ளாட்ஃபாரத்தில் இருந்து வேறு இடம் போக லக்கேஜுடன் படி ஏறி இறங்க வேண்டி வருகிறது. எல்லா ஸ்டேஷன்களிலும் ஒரு பக்கமாவது இந்தப் பெட்டிகளை இழுத்துச் செல்ல படியில்லாமல் சாய்வாக அமைத்தால் எல்லோருக்கும், முக்கியமாக வயதானவர்களுக்கு சௌகர்யமாக இருக்குமே' என்ற குறிப்பை எழுதி ரூ.150 பரிசு பெறுகிறார் **ஜி.நிர்மலா, தூத்துக்குடி.** அதே டிப்ஸை தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150 பரிசு பெறுகிறார். **ஆர்.ஜெயலக்ஷ்மி, திருக்காட்டுப்பள்ளி**

ஈஸ்டர்ன்



வெஜிடபிள் டிஷ்கள் பலவிதம் மசாலாவோ ஒன்று மட்டும்

இதோ ஒவ்வொரு வெஜிடபிள் டிஷ்ஷையும் இனி மேலும் மேலும் சுவையூட்ட வந்து விட்டது ஈஸ்டர்ன் வெஜ். மசாலா.

ஈஸ்டர்ன் வெஜிடபிள் மசாலா பயன்படுத்தி இனி வெஜிடபிள் டிஷ்களை அட்டகாசமாக செய்திடுங்கள். ஈஸ்டர்ன் வெஜிடபிள் மசாலா சப்ஜியைப் பார்த்தாலே நாவூறும், உடனே சாப்பிடும் ஆவலை அதிகரித்துவிடும். உங்கள் சாப்பாட்டையே ரசித்து ருசித்து சாப்பிடச் செய்யும். நல்ல நறுமணத்துடன் கூடிய தூய மசாலாப் பொருட்கள், அப்போது அரைத்த வாசனையுடன் இருப்பதால், உங்கள் பாட்டியின் கைமணம்தான் ஞாபகத்துக்கு வரும். இன்றே ஈஸ்டர்ன் வெஜிடபிள் மசாலா வாங்கிடுங்கள்.

ஈஸ்டர்ன்®

வெஜ். மசாலா

அடுத்த தலைமுறைக்கான அருமையான வாசம்.

A quality product from **Eastern** An ISO 22000, HACCP Certified Company | Email: mktg@eastern.in | Ph: 044 - 22252939



வாழைக்காய் கறி செய்யும்போது நறுக்கிய வெங்காயம் இரண்டு கைப்பிடி, வெந்த துவரம் பருப்பு இரண்டு கைப்பிடி, சிறிது தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து, வதக்கவும். இறக்குவதற்கு முன் சிறிது கடலைமாவு தூவி புரட்டிவிட்டு பரிமாறினால் வாழைக்காயின் ருசி சப்புக்கொட்ட வைக்கும்.

– ஆர்.அஜிதா, கம்பம்

மூன்று மாத ரயில்வே சீசன் டிக்கெட் வாங்குபவராக இருந்தால், வாங்கிக் கையெழுத்திட்டதும் லேமினேஷன் செய்யுங்கள். காலவேதி ஆகும் வரை அது கசங்காமல், மடியாமல் இருக்கும்.

– காமாட்சி சத்தியநாராயணன், சென்னை

வீட்டுச்சாவி, ஸ்கூட்டர், கார் சாவி போன்ற முக்கியமான சாவிகளுக்கு, டூப்ளிகேட் சாவி செய்து வைத்துக் கொண்டால் சமயத்துக்கு உதவும்.

– வி.எஸ்.மோகன், பழங்காநத்தம்

ஃப்ளாட்டில் வசிப்பவர்கள் கோடையில் சீலிங் ஃபேனை தவிர்த்து, டெடஸ்டல் ஃபேன், டேபிள் ஃபேன் பயன்படுத்துங்கள். வெளி வரும் காற்று குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

– பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்

கோடை காலத்தில் முதல் நாள் இரவே தயிர் உறை ஊற்றாமல், காலையில் பாலில் உறை மோரை ஊற்றி, ஃப்ரிஜ் ஸ்டெபிலைசர் மேல் வைத்துவிட்டால், மதியம் சாப்பிடப் பக்குவமான (அதிகம் புளிக்காத) தயிர் கிடைக்கும்.

– எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை

சாப்பிட்டு முடித்ததும் வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும். உணவு செரிமானம் விரைவில் ஆவதுடன், உடல் எடையும் குறையும்.

– நாகராணி குணசேகரன், கோட்டூர்புரம்

கறிவேப்பிலை துவையலுக்கு, உளுத்தம் பருப்புக்கு பதில் வேர்க்கடலையை வறுத்து, அரையுங்கள். துவையல் மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

– கோமளா நாராயணன், சென்னை-78

ஐம்பது வயது மேற்பட்டவர்களுக்கு மூட்டுவலி பரவலாக இருக்கிறது. வாத நாராயண இலையை, வேப்ப எண்ணெயில் வதக்கி, வலி உள்ள இடத்தில் கட்டினால் வலி நிற்கும். இதைப் பூண்டு, மிளகு போட்டு வதக்கியும் சாப்பிடலாம்.

– ப.ரேணுகா தேவி, சென்னை-33

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!


vanessa
வழங்கும்
Saasy
SPECIAL CUT BRA
ஃப்ளோரல் ஸ்பான்டெக்ஸ் லேஸ்
கூடுதல் மென்மையைத் தருகிறது.
ஸ்பெஷல் கட் இருப்பதால்
கூடுதல் சப்போர்ட்
எந்தவித ஆடைக்கும் ஏற்ற
மூன்று வண்ணங்கள்.
A, B & C மூன்று கப் அளவுகளில்
கிடைக்கும்.
V-Star
vanessa
for women



"என்னை உருக வைத்த அந்த வார்த்தை!"

தேவயானி ஸ்பெஷல் பேட்டி

"என்னை மட்டுமில்லிங்க, எந்த ஒரு பெண்ணையும் சரி, ஆணையும் சரி, உருக வைக்க கூடிய மிகப்பெரிய சக்தி கொண்ட ஒரு வார்த்தை 'அம்மா' தான்!" என அழகாக பேச ஆரம்பிக்கிறார் இனியா, ப்ரியங்கா என்ற இரண்டு குட்டி தேவதைகளின் அழகான அம்மா தேவயானி.

"'அம்மா'ங்கிற அன்பான வார்த்தைக்கு முழு உருவமா முதன் முதலில் நான் கண்டது எங்க பாட்டி லலிதாவைதான். அவங்க என்னோட அப்பாவோட அம்மா. அவங்களை நான் செல்லமா, பப்பம்மான்னுதான் கூப்பிடுவேன்.

இப்போ என்னோட 'கோலங்கள்' தொடர பார்த்துட்டு என் சின்ன பொண்ணு, ப்ரியங்கா என்ன 'அபிம்மா'ன்னு தான் கூப்பிடறா. ஒரு அம்மாவா நம்ம குழந்தைகளை வளர்ப்பது என்பது ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் கிடைக்கற மிகப்பெரிய பாக்கியம். குழந்தை வளர்ப்புல என்னோட ரோல் மாடல் நிச்சயம் என் பாட்டி தான்.



அந்தக் காலத்துலேயே பாட்டி, நிறைய ப்யூட்டி டிப்ஸ்களை தானே வீட்டுல செஞ்சுப்பாங்க. எலுமிச்சை பழத் தோலை கை, கால்ல தடவிக்கறது, அந்தக் காலத்து பால் பாட்டில் மூடில வர்ற அந்தச் சின்ன ஃபாயில முகத்துக்கு தேச்சுக்கறது, பால் குக்கர்லேர்ந்து வர்ற ஆவில முகத்தைக் காட்டறது... இப்படி நிறைய சொல்லிக்கிட்டே போகலாம். எனக்கு தலைக்கு எண்ணெய் தேய்ச்சு விட ரொம்பவே கஷ்டப்படுவாங்க. அவங்க எண்ணெய் எடுத்துகிட்டு வர்றாங்கன்னு தெரிஞ்சாலே நான் இங்கேயும், அங்கேயுமா ஓடுவேன்.

அப்பப்போ எண்ணெய் தேய்ச்சுக் குளிச்சாதான், உடம்புல சூடு குறையும்னு ரொம்ப அக்கறையோடு சொல்வாங்க. அதே மாதிரி மத்தியானம் ஒரு பதினைஞ்சு நிமிஷமாவது கட்டாயம் தூங்கணும்னு சொல்லுவாங்க. அப்போ தான் உடம்புல சதை பிடிக்கும்னு சொல்லி என்னைத் தூங்க வைக்க ரொம்ப சிரமப்படுவாங்க. இப்போ என் குழந்தைகளை மத்தியான வேளைல தூங்க வைக்க நான் படாதபாடு படவேண்டியிருக்கு!

எங்கம்மா நர்ஸாக வேலை செஞ்சாங்க. அதனால எப்பவும் வீட்டுல பரபரப்பா இருப்பாங்க. எங்களைக் கவனிக்க அதிக நேரம் இருக்காது. அதனாலேயோ என்னவோ, என் தம்பிகளைப் பார்த்துக்குற பக்குவமும் பொறுமையும் எனக்கு சின்ன வயசுலேயே வந்துடுச்சு.

பாட்டி, ராத்திரி வேளைகள்ல குட்டிக் குட்டி கதைகள் சொல்லி, அப்புறம் நல்லா தாலாட்டு பாட்டுக்கள் எல்லாம் பாடிதான், என்னைத் தூங்க வைப்பாங்க. இதோ இப்போ என் குழந்தைகளை ராத்திரில தூங்க வைக்க நான் நிறைய கதைகள் படிச்சு அவங்களுக்கு சொல்லிக்கிட்டு

இருக்கேன். என் பொண்ணுங்க ரெண்டு பேருமே ரொம்ப விரும்பி கேட்குற கதை எது தெரியுமா?

ஒரு வயசான பாட்டி, பூசணிக்குள்ள உட்கார்ந்துகிட்டு தன்னோட பொண்ணு வீட்டுக்குப் போவாங்களாம். அப்போ எதிரே ஒரு சிங்கம் வந்து, ''பாட்டிம்மா, வெளில வாங்க. நான் உங்கள திங்கணும்''னு சொல்லும், உடனே அந்த புத்திசாலி பாட்டி, ''நான் இப்போ சோனியா இருக்கேன்; எம்பொண்ணு வீட்ல போய் நிறைய தின்பண்டங்கள்லாம் சாப்பிட்டுட்டு வர்றேன். அப்போ நல்லா கொழு கொழுன்னு மாறிடுவேன், அப்போ என்னை சாப்பிடுங்க சிங்க ராஜாவே''ன்னு சொல்லிட்டுத் தப்பிச்சிடுவாங்க.



இந்த கதைத் தவிர, ரெட் ரைடிங் ஹூட், த்ரீ லிட்டில் பியர்ஸ், ஜாக் அண்ட் தி பீன் ஸ்டாக் மாதிரி நிறைய கதைகளைச் சொல்வேன். ஒவ்வொரு தடவையும் புது கதையை கேட்கிற மாதிரி ஆர்வத்தோட கேட்டுக்குவாங்க.

தினமும் சாயந்திர வேளைல வீட்ல விளக்கு ஏத்தி வெச்சிட்டு, எங்களுக்கு நல்ல நல்ல ஸ்லோக பாட்டுக்கள்லாம் சொல்லி கொடுப்பாங்க பாட்டி. சம்மர் லீவு வந்தாச்சுன்னா போதும், நாங்க கஸின்ஸ் எல்லாருமா, ஒண்ணா சேர்ந்து ஜமாய்ப்போம். எங்களுக்கு எல்லாம், ராமாயணம் க்ளாஸ் எடுப்பாங்க பாட்டி. ராமாயணத்துலேர்ந்து க்விஸ் எல்லாம் வெச்சு, பரிசு கொடுப்பாங்க.

என் குழந்தைகளுக்கு தாத்தா, பாட்டிக்கிட்ட வளர்ற சுகம் தவறிவிடக்கூடாதுங்கறதுக்காகவே அப்பப்போ என் அம்மா, அப்பாவிடம் குழந்தைகளை சில மணி நேரங்களாவது அனுப்பி வைக்கிறேன். எனக்கு கூட பிறந்த அக்கா, தங்கைகள் கிடையாது, அதனால, என் குழந்தைகளை என் சகோதரிகளை போல நடத்தணும்னு ஆசைபடுவேன். எனக்கு பெண் குழந்தைகள்னா ரொம்ப ரொம்பப் பிடிக்கும், அதுக்கு ஏத்த மாதிரியே ஆண்டவன் எங்களுக்கு பெண் குழந்தைகள் கொடுத்திருக்காரு.

எனக்குக் கல்யாணமாகி நான்கு வருஷம் கழிச்சு, நான் கர்ப்பமானேன். அப்ப, நான் 'பாலேட்டன்'ங்கிற மலையாளப் படத்துல மோகன்லாலோட நடிச்சுக்கிட்டிருந்தேன். நாட்கள் தள்ளிப் போகவும், கொஞ்சம் சந்தேகமா இருந்தது. பரிசோதனைகள் செய்து கன்ஃபார்ம் ஆனதும் அப்படியே இன்ப அதிர்ச்சியில் மூச்சடைத்து நின்று விட்டோம்.

''நான் அம்மா ஆகப் போறேன்!'' அந்த நினைப்பே எனக்குள் தேனாய் இனித்தது. பூவாய் மணந்தது. என்னை ரொம்பவே அதிர்ஷ்டகாரியாக நினைத்த நாட்கள் அவை.

'கோலங்கள்' தொடர் மூழு மூச்சா போய்க்கிட்டிருந்ததால எனக்கு ரொம்ப ஸ்ட்ரெயின் ஆயிடுச்சு. அதனால சீக்கிரமாகவே வலியெடுத்து, பிரசவமாயிடுச்சு!

என் முதல் பெண் இனியா, ஒரு ப்ரீ டெர்ம் பேபி, அவ பொறக்கும்போது, இரண்டு கிலோ கூட இல்ல, நான் அப்போ ரொம்ப மனசு உடைஞ்சு போயிட்டேன். பொறந்த குழந்தைய நான்கு நாட்கள் கழிச்சு தான் பார்த்தேன். என் பாப்பா

ரொம்ப குட்டியா இருந்தது.

நான் அழுதுகிட்டே இருந்ததைப் பார்த்த டாக்டர், என்னை மற்ற ப்ரீ டெர்ம் குழந்தைகள்கிட்ட கூட்டிட்டுப் போனார். 700 கிராம், 1,000 கிராம்னு எல்லாம் இருந்த குழந்தைகளைக் காண்பிச்சு, ''700 கிராம் உள்ள குழந்தையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தா, உன் குழந்தை ஒரு ஜெயண்ட் இல்லையா?''ன்னு கேட்டார்.

''பெண் குழந்தைகள் எவ்வளவு சின்னதா இருந்தாலும், சிறந்த போராட்ட மனப்பாங்கு உடையவங்களா இருப்பாங்க. அதனால அழாதீங்க''னு அன்னிக்கு அந்த டாக்டர் சொன்னது இன்னும் என் காதுகள்ல ரீங்காரம் பண்ணிக்கிட்டே இருக்கு.

'கோலங்கள்' சீரியல் பண்ணிக்கிட்டு இருக்கும்போது என் இரண்டாவது மகள் பிறந்தாள். அவளுக்கு, ப்ரியங்கான்னு பெயர் செலெக்ட் பண்ணது என் பெரிய பெண் இனியா தான். என் இனிய இனியா, இப்போ சர்ச் பார்க் பள்ளில எல்.கே.ஜி படிக்கறா. தினமும் அவளை காலைல எழுப்பி ஸ்கூலுக்கு அனுப்பறது ரொம்ப சுகமான சவாலான விஷயம். அவளை எழுப்பும் போதே ப்ரியங்காவையும் எழுப்பிடறேன். நானும் ப்ரியங்காவும் சேர்ந்தே போய் தான் இனியாவ ஸ்கூல்ல விட்டுட்டு, கூட்டிட்டு வருவோம். இனியாவோட ஸ்கூல்ல ஒரே பிரசவத்துல பிறந்த நான்கு பெண் குழந்தைகள் (quadruplets) இருக்காங்க. இரட்டைக் குழந்தைள் இருந்தாலே பார்த்துகொள்ள எத்தனையோ பெற்றோர்கள் திணறிடுவாங்க. ஆனா இந்த நான்கு பெண் குழந்தைகளையும் அவங்க பெற்றோர் வளர்க்கற விதம் என்னை ரொம்பவே அசர வைக்குது.

நமது நேரங்களை நாம் நிச்சயம் நம் குழந்தைகளோடு குதூகலமாக செலவிடணும்னு ஒரு குறிக்கோளாவே வெச்சுகிட்டு இருக்கேன். காலமும் நேரமும் உருண்டோடிடும், இந்தக் குழந்தை பருவத்தில் நாம் இவர்களோடு செலவிடும் அந்த அருமையான மணித்துளிகள் என்பது நமக்கு மிகப்பெரிய பொக்கிஷம் இல்லையா? எனவே உங்கள் குழந்தைகளைக் கொண்டாடுங்கள்... 'அம்மா' பருவத்தை ஆராதியுங்கள்' என் இனியா ஸ்கூலேர்ந்து வர்ற நேரம் ஆச்சு, பை பை''என அன்பாக கை அசைத்து விடை கொடுத்தார் 'கமலி' இல்லத்தின் நாயகி, தேவயானி ராஜகுமாரன்.

- நளினி சம்பத்குமார்.

குழந்தைகளோடு செலவிடும் அந்த அருமையான மணித்துளிகள் நமக்கு மிகப்பெரிய பொக்கிஷம். உங்கள் குழந்தைகளைக் கொண்டாடுங்கள். அம்மா பருவத்தை ஆராதியுங்கள்!



காப்பாற்றப்படுவது உங்

அறுவை இல்ல

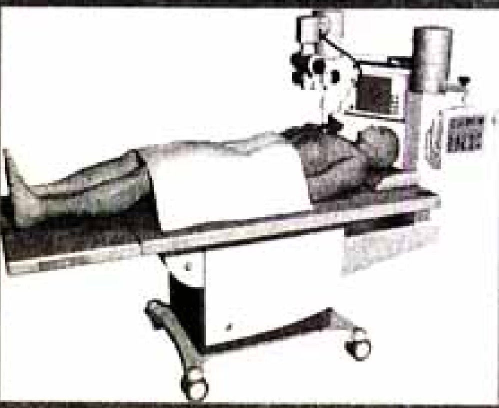
நம் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் காரணமாக உடல் உழைப்பு குறைந்து விட்டது என்பது அனைவரும் அறிந்த உண்மை. இது போன்ற சூழலில் ஒரு சிலரால் மட்டுமே உயரத்திற்குத் தகுந்த உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடிகிறது. பலரால் முடிவதில்லை.

தேவையை விட 20 விழுக்காடு எடை கூடும்போதே மாரடைப்பு தோன்றும் அபாயம் 2 அல்லது 3 மடங்கு அதிகரித்துவிடும். இது போதாதென்று இவர்களிடம் உயர் இரத்த அழுத்தம் சர்க்கரை நோய் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிப்பு ஆகியவையும் இலவச இணைப்பாக வருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இவற்றில் குறிப்பாக இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகரிக்கும் போது கொரனரி இரத்த நாளங்களில் கொலஸ்ட்ரால் போன்ற இரத்தக் கொழுப்புச் சத்துக்கள் படிந்து. (Atheroscierosis) சிறிது சிறிதாக அடைப்பை ஏற்படுத்தும் இதன் விளைவாக உண்டாகும் நோய்களும் கேடுகளும் எவ்வித முன்னெச்சரிக்கையுமின்றி திடீரெனத் தாக்கக்கூடும்.

மாரடைப்பு முன்னெச்சரிக்கையின்றி திடீரென ஏற்படலாம். இதற்கு, கொரரி இரத்த நாள நோய்கள் தோன்றி நெடு நாட்களாகியுள்ளதே பெரும்பாலும் காரணமாகும்.

"ஆஞ்ஜைனா" (Angina) என்றழைக்கப்படும் நெஞ்சுவலி ஏற்படுவதே ஒரு முக்கி அறிகுறியாகும். நெஞ்சுவலி, நடுமார்பில் தோன்றி, அங்கிருந்து பரவி கழுத்து, தாடை, இருகைகள், முழங்கை அல்லது மணிக்கட்டு வரை செல்லக்கூடும். இதயம் அதிக இரத்தம் வேண்டி "அழும் குரலே" இவ்வலியாகும். அதிக உடல் உழைப்பில் ஈடுபடும் போதும் (Physical exertion). உள்ளம் உணர்ச்சி வசப்படும் போது (Emotional upset), வயிறு நிறைய உண்ட பின்பு இவ்வலி பெரும்பாலும் தாக்கக்கூடும். அப்பொழுது ஓய்வு கொண்டாலோ அதற்குரிய மாத்திரை நாக்கிற்கு அடியில் வைத்து சப்பிக் கொண்டாலோ வலி நீங்கிவிடும். "ஆஞ்ஜைனா" வலி மாரடைப்பல்ல. இதயத்தசை, தற்காலிகமாகத் தேவையான அளவு பிராண வாயுவைப் பெற முடியாத நிலையில், தனக்குப் பழுது ஏற்பட்டுவிடாமல் காக்க வேண்டி பிராண வாயுவைப்பெற இதயம் மேற்கொள்ளும் முயற்சியே இவ்வலியாகும் "ஆஞ்ஜைனா" வலியால் பாதிக்கப்பவர்கள், உரிய மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும். சில நேரங்களில் ஓய்வு கொள்ளும்போதும். இது மிகவும் ஆபத்தான நிலையாகும்.



மாரடைப்பு (coronary Attack, Myocardial Information) "ஆஞ்ஜைனா" வலி போன்ற வலி அல்லது மார்பில் இறுக்கமான ஓர் உணர்வு ஏற்பட்டு இந்நிலை 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்குமானால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக கருதலாம். அதாவது இதயத் தசையில்ஒரு பகுதி போதிய பிராண வாயுவைப் பெற முடியாமல் சிதைந்து விட்டது என்பதாகும். கொழுப்பு படிந்து தடித்துவிட்ட கொரனரி இரத்த நாளங்களில் போதிய இரத்தம் இதயத்திற்கு பாய்வதில்லை. மற்றும், இரத்த நாளங்களில் இரத்தம் உறைந்து கட்டியாகிவிடும். இந்த இரு காரணங்களினால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. இரத்த நாளங்களில் கொழுப்புப் படிந்து ஏற்கனவே தடித்திருப்பதால் அவற்றில் இரத்தம் உறைந்து எளிதில் கட்டியாகிவிடுகிறது. இது. இரத்த ஓட்டத்தின் வேகம் குறையும் பொழுதும் ஏற்படக்கூடும்.

இரத்தக் கட்டி ஏற்படுவதற்குரிய காரணங்கள், இதய இயக்கத்தில் மாற்றம் (Rhythm Disturbance), இரத்த ஓட்டத்தில் தொய்வு (Sluggish blood flow), புகை பிடித்தல், மன உளைச்சல், பெண்கள் கருத்தடை மாத்திரை உட்கொள்ளுதல் முதலியனவாகும்.

இவ்வாறு இதய இரத்த நாளங்களில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பை நீக்குவதற்காக, ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி அல்லது பைபாஸ் சர்ஜரி ஆகியவைதான் தீர்வு என பல பெரிய மருத்துவ நிபுணர்களும் கருதுகின்றனர். ஆனால் இதற்கு இலட்சக் கணக்கில் செலவு செய்ய வேண்டும்.



அகல்யாவுக்கு நாற்பது வயதிருக்கும். நடுத்தரக் குடும்பத்துப் பெண். திருமணமாகி இரண்டு குழந்தைகளுக்கு தாய். என்னை சந்திக்க வந்தபோது அவரது எடை நூறு கிலோவைத் தாண்டியிருந்தது. அவரது பிரச்னையும் அதுதான் என்பதை விவரித்தார்.

"சின்ன வயசுல நான் ஒல்லியாத்தான் இருந்தேன் மேடம். திருமணமானதும் கொஞ்சம் வெயிட் ஏறுச்சு. முதல் குழந்தை பிறந்தவுடன் நல்லாவே வெயிட் போட்டுட்டேன். இரண்டாவது குழந்தைக்குப் பிறகு ரொம்பவே குண்டாயிட்டேன். எனக்கே என்னைப் பார்க்க பிடிக்கலை.

நானும் எவ்வளவோ முயற்சிகள் செஞ்சு பார்த்துட்டேன். ஆனால் எந்தப் பயனும் இல்ல. என்னோட உடல் பருமனாலே உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் நிறைய பிரச்னைகள் உருவாகிவிட்டன.



"போகாத டாக்டரில்லே; செய்யாத டெஸ்ட் இல்லே. பரிசோதனைகள்ல எல்லாமே நார்மல்னு வருது. கடைசியில் என்னோட மனசுல தான் ஏதோ பிரச்னை இருக்குன்னு டாக்டர் சொல்லிட்டாரு அதான் உங்ககிட்ட வந்தேன். எனக்கு எப்படியாவது உதவுங்க டாக்டர்" என்றார் வேதனையுடன்.



அகல்யாவைப் பார்த்தபோது உண்மையிலேயே வருத்தமாகத்தான் இருந்தது. தனது பருமனான உடல் வெளியில் தெரியாதவாறு புடைவையால் முடிந்தவரை இழுத்துப் போர்த்தியிருந்தார். டயட்டில் இருந்தும் உடற்பயிற்சிகள் செய்தும் உடல் எடை குறையவில்லை என வருத்தத்துடன் சொன்னார். அவரிடம் மேலும் பேசியபோது அவரது உடல் எடை அதிகரிப்பதற்குக் காரணம், அவரது ஆழ்மனதில் இருக்கக் கூடும் என்று தோன்றியது.

மை டிய



"ஆல்ஃபா மைண்ட் பவரின் அக்னிகுண்டம் வகுப்பில் கலந்து கொண்டு பாருங்களேன்" என்று கூறினேன். அகல்யா வகுப்பில் கலந்து கொண்டார். தியானத்தின் மூலம் அகல்யாவை ஆழ்ந்த ஆல்ஃபா நிலைக்குக் கொண்டு சென்றேன். அந்தச் சமயத்தில் அவரது உடல் எடைக்கான காரணம் என்னவென்று ஆழ்மனத்திடம் ஒரு கேள்வி கேட்கச் சொன்னேன். அப்பொழுது வெளிப்படும் காரணம் எதுவாக இருந்தாலும் அதை அப்படியே களைந்து வெளியில் எறிந்து விடுமாறு சொன்னேன்







அகல்யாவுக்குத் தெரிந்த காரணம் அவருக்கே மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது. தியானத்தில் அதை ஆழ்மனதிலிருந்து களைந்துவிட்டார். அவரே விளக்கத்தையும் அளித்தார்.

'எங்க வீட்டுல நாங்க மூணு பொண்ணுங்க. எங்கம்மா, எங்களை ரொம்பவே கண்டிப்பாக வளர்த்தாங்க. கிராமத்துல வளர்ந்ததால எல்லா விஷயத்திலும் ஏகப்பட்ட கட்டுப்பாடுகள். உடை உடுத்துவதில் தினமும் திட்டு விழும். தாவணி கொஞ்சம் விலகினால் கூட, அம்மா எங்களை கண்டபடி திட்டுவாங்க. குடும்பப் பொண்ணுங்க தங்களோட மேனியை முழுவதும் மூடி மறைத்துக் கொள்ளணும். உடம்பு தெரியும்படி உடை உடுத்தக் கூடாது. உடல் நல்ல வடிவமா இருக்கணும்னு நினைக்கக் கூடாதுனு சொல்வாங்க.

அப்படி ஒரு பெண் தன் உடலைப் பற்றி அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொண்டால் நிச்சயம் அவள் ஆண்களைக் கவர நினைப்பவளாக இருப்பாள். அவளது நடத்தை சரியாக இருக்காது என்றெல்லாம் தினமும் வசைபாடுவார். நாங்களும் அவரது வசவுக்கு பயந்தே உடை உடலை முழுவதும் மூடும்படி பார்த்துப்போம்.

மைண்ட் பவர்

ஆழ்மனம்-4

இத்தனை வருஷங்கள்ல இதையெல்லாம் நான் மறந்தே போய்ட்டேன். ஆனால், இப்ப தியானத்துல என்னோட உடல் எடைக்கு என்ன காரணம்னு தெளிவா தெரிஞ்சு கிட்டதால அந்த நிலையை ஆழ்மனதிலிருந்தே களைஞ்சு எறிஞ்சுட்டேன். இந்த நினைவு எங்கோ ஆழ்மனசுல புதைஞ்சிருக்கறதாலதான் இன்னிக்கு என்னோட உடம்பு இப்படி இருக்குன்னு புரிஞ்சுக்கிட்டேன். இனிமே என் உடல் எடை நிச்சயம் குறைஞ்சிடும்.''



நம்பிக்கையுடன் பேசிய அகலயா, மீண்டும் டயட், வாக்கிங் என தீவிரமாக ஆரம்பித்தார். அதோடு தொடர்ந்து ஆல்ஃபா தியானமும் செய்து வந்தார். ஆறு மாதங்கள் கழித்து என்னை சந்திக்க வந்தார். இருபது கிலோ எடை குறைந்து மிகவும் சந்தோஷமாகத் தெரிந்தார்.



பல நேரங்களில் நமது ஆழ்மனதில் பதிந்துவிடும் சில எண்ணங்கள் நம்மை உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் இப்படியெல்லாம் கூட பாதித்துவிட கூடும். ஆல்ஃபா தியானத்தில், ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும் போது இவற்றை அடையாளம் கண்டு வெளியேற்றிவிட முடியும். அதுவே ஆல்ஃபா தியானத்தின் அற்புத சிறப்பாகும்.



மனித மூளையின் வேகமானது, நாம் சாதாரணமாக விழித்திருக்கும்போது பதினான்கு சைக்கிளுக்கு மேல் பீட்டா நிலையில் இருக்கிறது. அதுவே நாம் சற்று அமைதியாக தியானத்தில் இருக்கும் போது ஏழிலிருந்து பதினான்கு சைக்கிளுக்குக் குறைந்து ஆல்ஃபா நிலைக்குச் சென்று விடுகிறது. அந்த நிலையில் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும். அப்பொழுது அங்கு புதைந்திருக்கும் தேவையற்ற பதிவுகளை நம்மால் களைந்து விட முடியும்.

(தொடரும்)

பெரிய கடைவீதியில் உங்களுக்கு

பெரிய லாபம்

BIS 916



916 நகைகளுக்கு சேதாரம்

தமிழ்நாடு ஸ்டோன் நகைகள்	5-8%
தமிழ்நாடு செயின்	8-12%
தமிழ்நாடு நகைகள்	8-13%
கொல்கத்தா நகைகள்	10-13%
ஆன்டிக் மாடல்கள்	13-15%
ஒட்டியாணம்	15% முதல்

செய்கூலி இல்லை

+

இதற்கு மேலும் பவுனுக்கு

ரூ.500/- தள்ளுபடி

Special designs:
Kempu, Antique, Fusion,
Meenakari, Nakasu, Polki and Filigiri.

	916 JEWELLERY 8gms	24 ct GOLD BAR 100gms
Market Rate	Rs.~~12,480~~	Rs.1,~~92,800~~
DAR Rate	Rs.11,980	Rs.1,70,300
Your Savings	Rs. 500	Rs.22,500



தங்கத்தை இப்போது 15% மட்டும் செலுத்தி ஆர்டர் செய்து 3 மாதத்திற்குள் மீதி தொகையை செலுத்தி டெலிவரி பெறும் வசதியும் உள்ளது

Sundays open

பெரிய கடை வீதி

D.A.R jewellery

since 1931

392, Big Bazaar Street, Coimbatore - 1 Phone: 0422 2394586, 4220916, **09952433386**

சந்திக்க வருகிறோம்...



அன்பு வாசகியர்களே..

எத்தனை நாளாச்சு உங்களையெல்லாம் பார்த்துப் பேசி? இதோ வருகிறோம் உங்களைத் தேடி. உங்களுடன் அளவளாவி இனிமையாகப் பொழுதுபோக்கி, பரிசுகள் தந்து மகிழ வருகிறோம். மங்கையர் மலரை மேம்படுத்த உங்களை நாடி வருகிறோம்!

இம்மாத சந்திப்பு இடங்கள் :

ஊர் : ஆத்தூர்

தேதி : 8.5.2010 (சனிக்கிழமை)
நேரம் : காலை 10 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணி வரை
இடம் : 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார்கள் திருமண மண்டபம், ராணிப்பேட்டை, ஆத்தூர்.

ஊர் : ராசிபுரம்

தேதி : 8.5.2010 (சனிக்கிழமை)
நேரம் : மாலை 3 மணி முதல் 6 மணி வரை
இடம் : ஸ்ரீ வாசவி மஹால், 45, கச்சேரி தெரு, ராசிபுரம்.

ஊர் : நாமக்கல்

தேதி : 9.5.2010 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)
நேரம் : காலை 10 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணி வரை
இடம் : ஹோட்டல் கிருஷ்ணாஸ், ஆஞ்சநேயர் கோவில் அருகில், நாமக்கல்.

ஊர் : திருச்செங்கோடு

தேதி : 9.5.2010 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)
நேரம் : மாலை 3 மணி முதல் 6 மணி வரை
இடம் : ஹோட்டல் ராதா பிரஷாந், பழைய பேருந்து நிலையம் பின்புறம், அண்ணாசிலை அருகில், திருச்செங்கோடு.

ஊர் : **போத்தனூர்**

தேதி : 15.5.2010 (சனிக்கிழமை)
நேரம் : காலை 10 மணி முதல்
பிற்பகல் 1 மணி வரை
இடம் : அருள்மிகு அன்னை
பேச்சியம்மன் கோயில் கடைவீதி,
காவல் நிலையம் அருகில்,
போத்தனூர்.

ஊர் : **பொள்ளாச்சி**

தேதி : 15.5.2010 (சனிக்கிழமை)
நேரம் : மாலை 3 மணி முதல்
6 மணி வரை
இடம் : சக்தி ஹோட்டல், 144, கோவை
ரோடு, பொள்ளாச்சி,
பொள்ளாச்சி.

ஊர் : **உடுமலைப்பேட்டை**

தேதி : 16.5.2010 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)
நேரம் : காலை 10 மணி முதல்
பிற்பகல் 1 மணி வரை
இடம் : சன் ஹோட்டல்ஸ்,
52ஏ, தளி ரோடு,
உடுமலைப்பேட்டை

ஊர் : **பழனி**

தேதி : 16.5.2010 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)
நேரம் : மாலை 3 மணி முதல்
6 மணி வரை
இடம் : எம்.பி.எஸ்.ஆடிட்டோரியம்,
எம்.பி.எஸ். காம்ப்ளக்ஸ்,
ரயில்வே ஸ்டேஷன் ரோடு,
பழனி



அனைவரும் வருக...

தேநீர் உபசாரம் உண்டு!

பரிசுகளும் உண்டு!



டாபிகள்

மாம்பழத்தைச் சாப்பிட்டு விட்டு, மீதமாகும் கொட்டைக்குள் இருக்கும் பருப்பைக் கொண்டு அருமையான வத்தல் குழம்பு செய்யலாம்.

மாங்கொட்டையை, கேஸ் தணலில் காட்டினால், அது கருகி, உள்ளிருக்கும் மாம்பருப்பு வெளிப்படும். அதை சிறு துண்டங்களாக்கிக் கொள்ளவும்.

மாம்பருப்பு வத்தல் குழம்பு!

தேவையான பொருள்கள்:

மிளகு, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
தனியா - 2 டீஸ்பூன்
வர மிளகாய் - 4
துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - தலா 1 டீஸ்பூன்
பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி - தலா ½ டீஸ்பூன்
சுண்டல் வற்றல் - 3 டீஸ்பூன்
மாங்கொட்டையில் உள்ளே உள்ள மாம்பருப்பு - 1
மணத்தக்காளி வற்றல் - 1 டீஸ்பூன்
கடுகு, வெந்தயம் - தலா ½ டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை, வதக்கிய பூண்டு - தலா ஒரு கைப்பிடி
வெல்லம் - சிறிது
நல்லெண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

இது மாம்பழ சீசன். ஒரு எலுமிச்சையளவு புளி எடுத்து அதே அளவு கல் உப்பு போட்டு கரைத்து, வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு அடி கனமான வாணலியில், மிளகு முதல் கறிவேப்பிலை வரை மேற்சொன்ன எல்லா பொருள்களையும் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுக்கவும். மிக்ஸியில் மை போல் அரைத்து, புளி கரைசலில் கரைக்கவும்.

வாணலியில் தாராளமாக எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து கரைசலைக் கொதிக்க விடவும். வதக்கிய பூண்டை குழம்பு கொதித்தபின் போடவும். வெல்லம் சிறிதளவு (தேவையென்றால்) சேர்க்கவும்.

இதை பாட்டிலில் ஊற்றி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து, ஒரு மாதம் வரை உபயோகிக்கலாம். வயிறு வலி, அல்சர் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு நல்மருந்து.



– வேதவள்ளி ராஜம்,
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்



துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, அரிசி – தலா 1 கப், உளுத்தம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு – தலா ஒரு கைப்பிடி, மிளகாய் வற்றல் – 8. எல்லா பொருள்களையும் சேர்த்து, கரகரப்பாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையானபோது இந்த மாவுடன் உப்பு, பெருங்காயப்பொடி, கறிவேப்பிலை, தேங்காய்த்துருவல் போட்டுப் பிசைந்து, எண்ணெயில் கிள்ளிப்போட்டால் குணுக்கு படு டேஸ்டாக இருக்கும்!

– ஜி.நீலா, அபிராமபுரம்

இளநீரில் சிறிய துணையிட்டு, அதில் வெந்தயத்தைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். ஊறிய வெந்தயம், தேங்காய் வழுக்கை, நீர் இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து, தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்து, குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும். வெயிலினால் வரும் கண் எரிச்சல், தலைவலி பறந்தோடி விடும்.

– ராஜேஸ்வரி கணபதி, சென்னை

பூஜை அறையில் விளக்கேற்றும் அரை மணி நேரத்துக்கு முன்பாக, பஞ்சுத்திரிகளை எண்ணெயில் ஊற வைக்கவும். பிறகு விளக்கேற்றினால் நன்றாக நின்று எரியும்.

– கே.கவிதா, நெல்வயல்

சமையல் எரிவாயு கசிகிறதா என்பதை அறிய, சோப்புத் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம். சோப்புக் கலந்த தண்ணீரைக் குழாயில் வைத்தால், கசிவு ஏற்படும் இடத்தில் சிறு குமிழ் தோன்றும்.

– ஹேமா, ஈரோடு

துணிகளில் பெயிண்ட் செய்யும் போது அந்தத் துணிக்கு ஏற்ற நிறத்தை அறிய, நூல் கண்டை வைத்துப் பார்த்தால் தெரிந்து விடும். பிறகு நல்ல அழகிய நிறத்தைத் தேர்வு செய்து, பெயிண்ட் செய்யலாம்.

– என்.பி.சிவகாமி செல்வம், குஜராத்

காலில் சேற்றுப்புண் இருப்பவர்கள், தினமும் இரவில் சில துளி மண்ணெண்ணெய் தடவி வர நல்ல பலன் தரும்.

–என்.விஜி தியாகராஜன், சென்னை

நண்பர்களிடமிருந்து பென் டிரைவ் வாங்கி வருபவர்கள், அதில் வைரஸ் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு, தங்கள் கம்ப்யூட்டரிலோ, லேப் டாப்பிலோ பயன்படுத்தலாம். இதனால் வைரஸ் தாக்குதலிலிருந்து உங்கள் கம்ப்யூட்டரைக் காப்பாற்றலாம்!

– சுபா, தஞ்சை

ஓமத்தை சின்னத் துணியில் கட்டி முடி போடவும். துணியைக் கொஞ்சமாக கசக்கி மூக்கில் இழுத்தால், சளி தொந்தரவு இருக்காது.

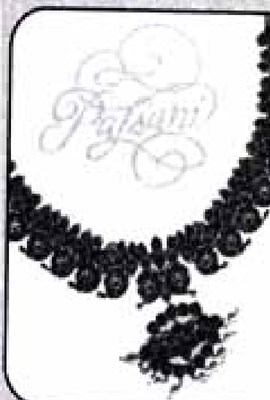
– எம்.கோமதி, சென்னை

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

நகைகளில் நேற்றும்... இன்றும்... நாளையுமான பல்சானி...!
ஒருமுறை வாருங்கள்....
புதுமையாக திரும்புங்கள்!

சிறப்புச் சலுகை 01.05.10 முதல் 31.05.10

1 கிராம் செயின் 2 வாங்குபவர்களுக்கு ½ கிராம் செயின் இலவசம்!



உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.

இளைய தலைமுறைகளை கண்டிழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்.... குறைந்த விலையில்! பாலீஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ. 1000/- முதல் ஆரம்பம்.



அட்சய திருதியை முன்னிட்டு சிறப்பு சலுகைகள்

- 8 கிராம் தங்க நாணயம் வாங்குபவர்களுக்கு ரூ. 600 தள்ளுபடி
- 4 அரைகிராம் செயின் வாங்குபவர்களுக்கு 5வதாக ஒரு அரைகிராம் செயின் இலவசம்.
- இதை தவிர 1 கிராம் மற்றும் அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகை வாங்குபவர்களுக்கு சிறப்பு பரிசு ஒன்று உண்டு.
- முன்பதிவு செய்பவர்களுக்கும் இச்சலுகை உண்டு.
- இச்சலுகை அட்சய திரிதியை அன்று ஒருநாள் மட்டும்.
- காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 9.30 மணி வரை



உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திரவாதத்துடன்.

ஒருவித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் ½ கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான், இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!





நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட மூன்று மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு Silver Coin இலவசம்.

நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் ½ கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.

பல்சானி ஜீவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப் பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரி சார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

சிறப்புச் சலுகைகள்:

1 gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்

உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.

ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை மாத சீட்டு உண்டு.

ரூ. 500 முதல் ரூ. 1000 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்

ரூ. 1,500/- முதல் ரூ. 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு 5 Per கம்மல் இலவசம்

ரூ. 2,500/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace set இலவசம்

இக்க விளம்பரத்தை கத்தரித்து வரவும்!

Sri Palsani Jewels
110, Dr. Radha Krishnan Road
(Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4
Phone: 2811 1737, 2811 7036

www.sripalsanijewels.net

“அம்மா நான் தோத்துப் போயிட்டேன்!”



பெங்களூர் மெட்ரோ ரயில் திட்ட வேலை நடப்பதால் அகண்ட எம்.ஜி. ரோடும் குறுகி, குக்கிராமப்பாதையைப் போலா யிற்று. வாகன ஓட்டுநர்களுக்கு, போக்குவரத்து உச்சவேளையில் இது ஒரு சாபக்கேடாகவே தோன்றி யது. சரிதா அலுவலக அலுப்போடு என்றும் போல் இந்தத் தண்ட னையை அனுபவித்து, வேலையி லிருந்து வீடு திரும்பினாள். அரை மணி நேரமாய் அம்மாவை எதிர்



பார்த்து ஏமாந்த அவளது முதல் பையன் விட்டல், தன் அம்மா வீட்டில் நுழையும் போதே,

"அம்மா! இங்கே பாரும்மா! இன்னைக்குக் கோபியோட பிறந்த நாள் விழாவுல ஒரு கேம் வெச்சாங்க; எனக்குத்தான் ஃபஸ்ட் ப்ரைஸ் கிடைச்சது."

"ஓ... தட்ஸ் நைஸ்" என்று சரிதா தன் அலுப்பைத் தூக்கியெறிந்து அவனை அணைத்துக் கொண்டாள்.

"கோபியோட தங்கை, அனிதா தோத்துப் போயிட்டு அழுதா; ரொம்ப ஷேம் இல்லையாமா?"

"நோ... நோ... ஷேம்னு சொல்லக் கூடாது. அவங்க நெக்ஸ்ட் டைம் ட்ரை பண்ணி ஜெயிப்பாங்க. அதுக்கெல்லாம் ஃபீல் பண்ணக்கூடாது; தெரியுமா?" என்றவள், தொடர்ந்தாள்.

"இதைவிட ஸ்கூல் பாடத்தில், அப்புறம் காலேஜுக்குப் போனா அங்கேயும் அப்பா மாதிரி எல்லாத்திலேயும் ஃபஸ்ட் வரணும் ஓ.கே.?"

"ஓகேம்மா. நாளைக்குச் சனிக்கிழமை; நாம எங்கே போறோம்?"

"என்னோட ஃப்ரண்டு, சுந்தரி ஆன்ட்டி தெரியுமில்ல? அவங்களோட தங்கை வசந்தி, சிங்கப்பூரிலிருந்து வந்திருக்காங்க; அவங்க வீட்டில் டின்னருக்குப் போறோம்."

"அங்க கேம்ஸ் இருக்குமா?"

"ம்ம்... உன்ன மாதிரி பசங்களும் வருவாங்க, அதனாலே அந்தச் சிங்கப்பூர் ஆன்ட்டி ஏதாவது நடத்துவாங்க. நாளைக்கும் நான் லேட்டா வருவேன். நீ சுஜாதாவோட போய் ஆடிட்டு இரு. நான் வந்துடறேன். அதுவும், நீ ஹோம் வொர்க் முடிச்சிட்டு என்கிட்டே 'ஓகே' வாங்கினாதான் அனுப்புவேன்."

பிறகு, வீட்டுப் பணிப்பெண் சுஜாதாவிடம் எல்லா விவரமும் சொல்லிவிட்டு மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்கச் சென்றாள் சரிதா.

சரிதா, பூத்துக் குலுங்கும் ஒரு குதூகலமான குடும்பத்தில் மருமகளாக வந்தவள். அவள் கணவன் சந்திரன், பெங்களூரில் எம்.பி.ஏ. படித்து நல்ல பணியில் கார், சொந்த வீடு, இரு பிள்ளைகள், பெற்றோர்களுடன் ஓ...ஹோவென்று வாழ்க்கை நடத்தி வந்தான். சரிதாவும் சந்திரனும், கல்வி, அறிவு, திறமை, அழகு, பண்பு எல்லாம் பொருந்தி, 'மேட் ஃபார் ஈச் அதர்' என்று பலராலும் பாராட்டப்பட்டனர்.

சந்திரனுக்கு அலுவலகத்தில் தலைக்குமேல் வேலை. இருந்தாலும், வார இறுதியை மனைவி மகனுக்குத் திருவிழா போல் ஜமாய்ச்சுடுவான்.

உல்லாசமான ஒரு விடுமுறையன்று மாலை, குழந்தையின் கும்மாளம் ஒருபுறம் இருக்க, மாடி அறையில், ஒரு குறையும் இல்லாது 'சிவனே'வென்று டி.வி பார்த்துக்கொண்டிருந்தச் சந்திரனின் உயிரைச் 'சடார்' என அந்த எமன் பறித்து விட்டான்! நாற்பது வயது நிரம்பாத இவனுக்கு என்ன ஆயிற்றோ? சந்திரன் திடீரென பாத்ரூமுக்குள் ஓடினான், விழுந்தான், மாண்டான்! யாராலும் காப்பாற்றும் வாய்ப்பே இல்லாமல் போயிற்று.

இப்போது சரிதா, தன் வாழ்க்கையைத் துணிவாக எதிர்கொள்பவளாக மாறியுள்ளாள். அவள் உள்ளத்தில் யாரும் காணாத அளவு சந்திரன் வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கிறான். அவள் அழுது

சிறுகதை

இரா.மு.மோதிரேகா

தீர்ந்துவிட்டாயிற்று. ''இனி யாரும் விட்டலன் முன்னே அழவே கூடாது'' என வீட்டிலுள்ள எல்லாருக்கும் ஒரு அன்புக் கட்டளைப் போட்டாள். சந்திரன் இருக்கும் போது அவன் விட்டலுக்குச் செய்த வேலைகளும், கேளிக்கைகளும், எல்லாவற்றிலும் முந்தி இருக்கச் செய்த அத்தனையும் தொடர்ந்து இவள் செய்து வருகிறாள். முப்பத்திரண்டு வயது விதவை, தன் பிள்ளைக்குத் தாயாகவும் தந்தையாகவுமிருக்கிறாளே!



அன்று இரவு சரிதா ஓய்வாய் இருக்கும் நேரம், ''அம்மா ஹோம் வொர்க் முடிச்சுட்டேன்; ஓகேவா பாரும்மா'' என்றான் விட்டல். சரிதாவும் ஹோம் வொர்க்கை சரிபார்த்து, ''ஓகே'' என்றாள்.

''...ய்ய்ய்யா... நாளைக்குப் பார்ட்டி! என்ன டிரஸ் போடணும்மா?''

''எல்லாம் நான் எடுத்து வைக்கிறேன்; அஞ்சு மணி வரைக்கும் தூங்கணும், ஆறு மணிக்கு சுஜாதா அக்கா கூட்டிட்டுப் போய்விடுவாங்க; கேம்ஸில் தோத்துப் போனவங்க யாரையும் ஷேம் சொல்லக் கூடாது. நான் ஏழு மணிக்குள்ளே வந்துடறேன்'' என்று பெரிய 'டூஸ் அண்ட் டோண்ட்ஸ்' லிஸ்ட் போட்டாள்.

அடுத்தநாள், விட்டல் பார்ட்டி நினைவால் தூங்காது, சுஜாதாவை நச்சரித்ததால், அரை மணி நேரம் முன்னதாகவே போய்ச் சேர்ந்தார்கள். ஆறு மணிக்கு மேல் விருந்துக்கு அழைக்கப்பட்டவர்கள் ஜோடி ஜோடியாக பிள்ளைகளுடன் வர ஆரம்பித்தார்கள்.

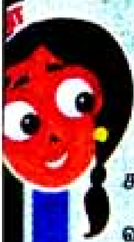
அன்று சுந்தரியின் தங்கை வசந்தியின் பிறந்த நாளும்கூட. அது யாருக்கும் தெரியவில்லை. அதனால் சற்று நேரத்துக்குப் பிறகு கேக் வெட்டப்பட்டது. விட்டல் தான் கைகொட்டி உச்சக் குரலில் 'ஹேப்பி பர்த்டே' பாடினான். எல்லாருக்கும் கேக் விநியோகம் செய்த பிறகு, விளையாட்டுகள் தொடங்கின.

அடுத்தது, 'மியூசிக்கல் சேர்'. அமீர் கானின் 'தாரே ஜமீன் பர்' படத்தின் பாட்டு 'பம்பம் போலே' போட்டு ஆரம்பித்தாள். பிள்ளைகளுக்கு ஒரே குஷி. விட்டலுக்கும் அது ஃபேவரிட் ஸாங். அவ்வப்போது அந்தப் பாட்டுக்கேற்றவாறு விட்டல் குதித்து ஓடும் கண்கொள்ளாக் காட்சியைப் பார்த்தவாரே சரிதா, உள்ளே வந்து உட்கார்ந்தாள். ஆட்டத்தின் நாற்காலிகள் ஒவ்வொன்றாக குறைந்தது. கடைசி நாற்காலி இருந்தபோது விட்டலும் வசந்தியின் அஞ்சு வயசு பெண்ணும் ஓடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

'ஒரு வேளை விட்டல் தோற்று விட்டால் அதைத் தாங்குவானோ?' என்று ஏனோ இவள் உள்ளுக்குள் பட்டாம் பூச்சி ஆடத்தொடங்கியது. மியூசிக் நின்றது. இரண்டு பிள்ளைகளும் முன்னும் பின்னும் ஓடினார்கள். ஆஹா... இந்த ஆட்டத்தில் யார் ஜெயிப்பார்கள்! ஒரே கர கோஷத்துக் கிடையே விட்டலை அந்தக் கடைசி நாற்காலியின் மேலேயே நிற்க வைத்து எல்லாரும் பலமாகக் கைகளைத் தட்டினார்கள்.

தோசை மாவு குறைவாக இருக்கிறதா? மாவில் சிறிது ஓட்ஸ் சேர்த்து தோசை சுட்டுப் பாருங்கள். மெத் தென்ற தோசை, அள்ளும் சுவையுடன் தயாராகி விடும்.

– நா.நளினா தேவி, ஈரோடு



வசந்தி அடுத்த ஆட்டத்துக்கு எல்லாரையும் அழைத்தாள். அந்தச் சமயம் விட்டல், அவன் அம்மாவைப் பார்த்து அவளிடம் ஓடினான்.

''அம்மா எப்ப வந்தே? மியூசிக்கல் சேர்ல நான் தான் ஃபஸ்ட்''

''நீ, முயல்குட்டி போல ஓடும்போதே வந்தேன். விட்டல் சேம்பியன் ஆச்சே; அத வேற சொல்லணுமா?''

''அம்மா, ஒன் மோர் கேம்''

''ஓகே, ஆல் த பெஸ்ட்! யாரையும் கிண்டல் செய்யாதே'' என்று அனுப்பி வைத்தாள்.

வசந்தி எல்லா பிள்ளைகளையும் சேர்த்து அடுத்த ஆட்டத்தைப் பற்றி விவரித்து 'ஆன் யுவர் மார்க், கெட் செட் கோ' என்று தொடங்கினாள். எல்லாரும் காம்பௌண்ட் உள்ளே இருக்கும் தென்னை மரத்தைச் சுத்தி வந்து, வசந்தி உட்கார்ந்திருக்கும் இடத்துக்கு ஓடி வந்தார்கள். முதலில் ஓடி வந்தது விட்டல்தான். பிறகு வசந்தியிடமிருந்த பெட்டியிலிருந்து ஒவ்வொரு பேப்பர் சுருள் எடுத்துக் கொண்டு வெளியில் ஓடினார்கள். அங்கும் விட்டல்தான் முதல். பிறகு காகிதத் தாளைப் பிரித்துப் பார்த்து எல்லாரும் வராந்தாவுக்கும் வெளியிலும் நீ முந்தி நான் முந்தி என்று அங்கும் இங்கும் ஓடி இடித்து விழுந்து ஒரே அமர்க்களமாக்கினார்கள்.

வராந்தாவிலுள்ள, எல்லாருடைய செருப்பு, ஷூ இன்னும் சில பொருள்கள் எல்லாம் கலைக்கப்பட்டன. இத்தனைக்குமிடையில், விட்டல் அமைதியாக முதலில் உள்ளே நுழைந்தான். பிறகு மூன்று பேர் விட்டலை முந்திக் கொண்டு ஓடிப்போய் வசந்தியிடம் நின்ற பிறகு ஆட்டம் நிறுத்தப்பட்டது. விட்டல், சோகம் தோய்ந்த முகத்துடன் அவன் அம்மாவிடம் சென்று,

''அம்மா நான் தோத்துப் போயிட்டேன்'' என்றான்.

''போகட்டும் விடு. நான்தான் சொன்னேனே, தோத்துப் போனா ஃபீல் பண்ணக் கூடாதுன்னு; நெக்ஸ்டைம் வின் பண்ணலாம்''

''நெக்ஸ்டைம் கூட முடியாதுமா!''

இதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த சுந்தரி, அருகே வந்து, சரிதாவையும் விட்டலையும் பார்த்து, ''வசந்திக்கு இன்னும் விஷயம் தெரியாது'' ''டோன்ட் ஒர்ரி விட்டல், அடுத்த முறை இந்த விளையாட்டு இருக்காது'' என்றாள். ''இனிமே தோத்தாக்கூட ஒர்ரி பண்ணிக்கமாட்டேன் ஆன்டி; அம்மா சொல்லியிருக்காங்க'' என்றான் விட்டல்.

சரிதாவுக்கு அது என்ன விளையாட்டு என்று புரியவில்லை. விட்டல் கையிலிருந்த சீட்டை வாங்கிப்பார்த்தாள். இதுவரைக்கும் ஒரு சவாலாக அடக்கி வைத்த சரிதாவின் கண்களிலிருந்து கண்ணீர் கொட்டவிருந்தது; அதை விட்டலின் முன் சிந்த விடாமல் தடுத்தாள். மீண்டும் அந்தக் காகிதத் துண்டைப் பார்த்தாள். அவள் பார்வையில் விழுந்தது: விட்டல் சிந்திய கண்ணீர்த் துளியும் அதற்கடியிலிருந்த ***'உன் அப்பாவின் ஷூவைக் கண்டுபிடி'*** என்ற எழுத்துகளும். ●

வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் வீட்டுப் பொருள்கள்!

வாசகி பெயர், முகவரி தேவை

கூரை

மேன்மையான
குறிக்கோளை
உடையவராகிரு,
கூரை நம்மைக் காப்பது போல்
நாம் அடுத்தவரைக் காப்போம்.

கதவு

பாவம், பாரம்
இவ்விரண்டையும்
வெளியே
தள்ளினால்தான்,
அன்பும் அமைதியும்
உள்ளே வரும்.

ஜன்னல்

வெளியே
நடப்பதைப் பார்.
நம்மைப் பார்ப்பதைவிட
பிறருக்கு உதவி
செய்யப்
பார்ப்போம்.

கண்ணாடி

எதையும்
செய்யும் முன்,
வரக்கூடிய
விளைவுகளைச்
சிந்தித்துப்பார்
என்று
சொல்கிறது.

மின் விசிறி

நாள்
முழுக்கச்
சுற்றினாலும்
கூலாயிரு,
மற்றவர்களையும்
எப்போதும்
குளிர்ச்சியாகவே
வைத்திருப்போம்.

கடிகாரம்

நேரத்தைப்
பயன்படுத்து.
ஆண்டவர் தந்த
இருபத்து நான்கு
மணி நேரத்தில்,
ஒரு மணி
நேரத்தையாவது
நல்லபடியாகப்
பயன்படுத்து.

காலெண்டர்

ஒரே நாளில் நில்லாமல்,
நாட்கள் வருவதைக் காட்டுகிறது.
முன்னேறு என்கிறது வார்த்தை. தருமம்,
அன்பு இதில் முன்னேறுவோமா?

எனக்குத் திருமணமாகி இருபது வருடங்கள் ஓடிவிட்டன. இத்தனை வருடமும் என் கணவரிடம் ஒருவித சலிப்புடனும், கோபத்துடனும்தான் வாழ்ந்து வந்தேன். காரணம் எல்லோரிடமும் பாசமாய் இருக்கும் அவர், என்னிடம் மட்டும் 'சிடுசிடு' என்று எரிந்து விழுவார். என்னுடன் சிரித்துப்பேசி மகிழ்ந்த நாட்களே கிடையாது. எனக்கு உடம்பு சரியில்லையென்றாலும் நான்தான் அவருக்கு எல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்று வற்புறுத்துவார். எங்கள் வீட்டுத் தேவைகள் அனைத்தையும் பொறுப்பாகச் செய்வார். ஆனால் அவரது கோபமும் சிடுசிடுப்பும் எல்லாவற்றையும் மறக்கடித்து விடும்.

தற்போது எனக்குக் காலில் அடிபட்டு எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டுள்ளது. மாவுக் கட்டுடன் படுக்கையில் இருக்கிறேன். இப்போது எங்கள் வீட்டில் அனைத்து வேலைகளையும் செய்வது யார் தெரியுமா? என் கணவர்தான்! சமைப்பது முதற்கொண்டு துணி துவைப்பது வரையிலும், எனக்கு வெந்நீர் வைத்துக் குளிப்பாட்டி, எனக்குத் தேவையானவற்றையும் சலிப்பின்றி செய்கிறார்.



எனக்கு காலில் அடிபட்டது வேலைக்காரி வைத்துக் கொள்ளலா என்று சொன்னேன். என் பிறந்த வீட்டுக்கு செல்வதாகச் சொன்னேன். அதெல்லா எதுவும் வேண்டாம் என மறுத்துவிட்டு எல்லாவற்றையும் தானே மிகுந்த கவன துடன் செய்கிறார்.

உரிமையுடன் அன்பு காட்டியவ புரிந்து கொள்ளாமல், இத்தனை வருட களை வருத்தத்துடன் ஓட்டி விட்டே என்று மன சஞ்சலப்படுகிறேன். அவரத உன்னதமான உண்மையான தாய் போன் அன்பை, நான் தெரிந்து கொள்ள உதவிய இக்கட்டான சூழலுக்கு நன்றி!



தாயாகி நின்றார்!

- வி.பவானி,
திருவண்ணாமலை





அழகன்



நீங்கள் கந்த ஷஷ்டி கவசம் படிப்பவரா? அப்படியானால் 'சமராபுரி வாழ் ஷண்முகத்தரசே' என்று படிக்கிறீர்களே...அது எந்த ஊர்? "போதன் மாதவன் மாதுமை பாதி பாதியு மேதொழு போரி மாநகர் மேவிய பெருமாளே" என்று அருணகிரிநாதர் திருப்புகழில் பாடியுள்ள போதிமாநகர் எந்த ஊர்? மற்றும் இந்த ஊருக்கு யுத்தபுரி, செருவூர், சமதளவூர், திருப்போரியூர் என்றெல்லாம் வெவ்வேறு பெயரிட்டு அழைக்கிறார்களே அது எந்த ஊர் தெரியுமா? அதுதான் திருப்போரூர்.

திருத்தல வரலாறு:

இத்தலம் 15ம் நூற்றாண்டில் அதாவது அருணகிரிநாதர் காலத்தில் மிகவும் பொலிவுற்றிருந்தது. அதற்குப் பிறகு பஞ்சம், கலகம், கொள்ளை என்று ஏற்பட்டது. அச்சமயம் திருப்போரூர் கந்தப் பெருமான் கோயிலில் ஆட்சியாளராக இருந்தவர் பொன்னம்பலத் தம்பிரான். மூலவர் முருகப் பெருமானின் திருவுருவைக் கல்வைத்து மறைத்துக் குச்சிகளைப் போட்டுத் திரையிட்டார். கலகக்காரர்கள் கோயிலினுள் புகுந்து பல பொருள்களைக் கொள்ளை அடித்தனர். கல் மறைவில் இருந்த கந்தப் பெருமான் புற்றினுள் மறைந்துகொண்டார்.

கந்தக் கடவுளைக் காணாத பொன்னம்பலத்தம்பிரான் இந்த அதிர்ச்சியிலேயே இறந்துபோனார். சிதைந்து போன இத்திருக்கோயிலை மீண்டும் புதுப்பித்துத் திருப்பணி செய்தவர் சிதம்பர ஸ்வாமிகள்.

லக்ஷ்மி ராஜரத்னம்

ஒரு நாள் சிதம்பர ஸ்வாமிகளின் கனவில் முருகவேளின் மயில் தோகை விரித்தாடியது. ஸ்வாமிகளின் குருநாதர் குமார தேவர், ஸ்வாமிகளிடம் திருப்போரூர் சென்று சிதைந்து கிடக்கும் முருகனின் ஆலயத்தைச் செப்பனிட வேண்டும் என்று கூறினார்.

அச்சமயம் இப்பகுதி முழுதும் பனங்காடாக இருந்தது. ஒணான் கொடி என்றொரு வகை கொடி பனைமரத்தைச் சுற்றிப் படரும். இதை வெட்டி விட்டே கள் எடுக்கப் பனை மரத்தில் ஏறுவார்கள்.

ஒரு மரத்தில் மட்டும் என்னதான் ஒணான் கொடியை வெட்டினாலும், மறுநாள் மரத்தில் ஏற முடியாதபடி கொடி மரத்தில் சுற்றிப் பின்னிக் கொண்டிருந்தது. அந்த மரத்தில் ஏற மரமேறி மிக்க சிரமப்பட்டான். வேரோடு அக்கொடியை





அறுத்து எறிந்து விடுவது என்றும் தீர் மானித்தான். அருவாளால் பனை மரத்தின் கீழ் வெட்ட ஆரம்பித்தான்.

ஓங்கி ஒரு போடு போட்டதும், அவன் மேல் இரத்தம் தெறித்தது. உடனே ஓடிப்போய் ஊர்ப் பெரியவரிடம் கூறி னான். அச்சமயம்தான் சிதம்பர ஸ்வாமி கள், திருப்போரூர் வந்திருந்தார். வேம்படி விநாயகப் பெருமான் சன்னிதிக்கு அருகில் உள்ள இடத்தில் தங்கி இருந்தார். பனை மரத்தின் அடியில் இரத்தம் வருகிறது என்ற செய்தி அவருக்கு எட்டியது.

திருமுருகன் திருவருளால் முருகப் பெருமானின் திருவுருவம், தேவியருடன் அப்பனை மரத்தடியில் இருப்பதை அறிந் தார். அதை வெளியே கொண்டு வந்தார். சிதம்பர ஸ்வாமிகள் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தி மக்களின் நோய் தீர்த்து மக்களைத் தன் வயப்படுத்தியவர். அதனால் செல்வந் தர்கள் கோயில் திருப்பணி செய்ய ஏராள மான பொருள் உதவி செய்ய முன் வந்தார்கள். திருப்பணியும் முடிந்தது.

ஸ்வாமிகள் தமக்காகத் திருப் போரூரின் ஒரு பகுதியான கண்ணுவப் பேட்டையில் ஒரு குடிலும், ஒடுங்க அறையும் அமைத்துக்கொண்டு தங்கினார்.

குமார தந்திர முறைப்படியும், காமிகா ஆகமப்படியும், நான்கு கால பூஜை நடத்த ஏற்பாடு செய்தார். இக்கோயில் சந்நியாசி யால் கட்டப்பட்ட கோயில்.

கோயில் அமைப்பு:

இக்கோயிலின் பின்புறம் ஒரு மலை இருக்கிறது. அதற்குப் பிரணவ மலை என்று பெயர். பல சிறப்புகளை உடைய மலை. இறைவன் கைலாச நாதர். இறைவி பெயர் பாலாம்பிகை.

கண்ணுவ மகரிஷியின் பிரம்மஹத்தி தோஷத்தை இங்குள்ள இறைவன் நீக்கி அருளினார். அகஸ்திய மாமுனிவர்க்கு முருகன், பிரணவ உபதேசம் செய்ததால் இம்மலைக்குப் பிரணவ மலை என்ற பெயர் உண்டாயிற்று என்பார்கள்?

மலை என்று இருந்தால் அங்கு முருகன் கோயில் கொண்டிருப்பான் என் பார்கள். இங்கு அப்பன் மலை மேலே... மகன் கீழே கோயில் கொண்டுள்ளார். மலை ஏறிப் போய் வர எண்பத்தெட்டுப் படிகள் இருக்கின்றன.

கீழே உள்ள முருகன், பெரியவரான தன் தாய் தந்தையரிடம் ஆசி வாங்க



ருவார். கீழே இருந்து மேலே போய் ருவதைப் பாரி வேட்டை என்கிறார்கள்.

இங்கு மூன்று தீர்த்தங்கள் உள்ளன. லை மேலே பிரணவாமிர்தம், கண்ணு ப் பேட்டையில் சிதம்பர ஸ்வாமிகள் டத்துக்கு வடகிழக்கே வேலாயுத தீர்த் ம்; கீழே கோயிலுக்குக் கிழக்கே சரவணப் பாய்கை என்னும் தீர்த்தம். இது பெரிய ளமாக இருக்கிறது. இதில் எந்தக் காலத் லும் ஜலம் வற்றுவதில்லை. குளத்தின் டகரையில் கங்கை விநாயகர் சந்நிதி ருக்கிறது. இவர்தான் ஜலம் வற்றாமல் ார்த்துக் கொள்கிறார். குளத்துக்குக் ழக்கே முடி காணிக்கை கொட்டகை ள்ளது.

இத்தலத்தில் தை பூசத் தெப்போற் வமும், மாசியில் ஒரு தெப்போற்சவமும் டைபெறுகின்றன. இங்கு நடைபெறும் கா கந்தசஷ்டி விழா மிகவும் சிறப்பு பாய்ந்தது. திருச்செந்தூரில் சூரனின் ஒரு டலுக்கு பல தலைகள் மாற்றப்படுகின் ன. ஆனால், இங்கு ஒவ்வொரு உடலுக் தம் உடலும் உருவமும் தனித்தனியே அமைக்கப்பட்டு சூரசம்ஹாரம் நடைபெறு கின்றன.

கோயிலினுள் நுழையும்பொழுதே அதிசய வித்தியாசமான அமைப்பைப் பார்க்கலாம். கொடி மரத்தைச் சுற்றி வட்ட வடிவமான மண்டபம் உள்ளது. இது எப்படி என்றால் கோயிலின் அமைப்பே ஓம்' என்ற பிரணவ வடிவத்தில் இருக் கிறது.

பிள்ளையாரிலிருந்து ஆரம்பித்து வெளிப் பிரகாரம், யாகசாலை என்று சுற்றி வந்து, கொடி மரம் பக்கத்தில் வரும் பொழுது பிரணவ வடிவம் - தமிழில் ஓம் என்ற எழுத்து முற்றுப் பெறுகிறது. இது மாதிரியான அமைப்பு வேறு எங்கும் கட்டப்பட்டிருக்கவில்லை.

முருகன் எழில் கோலம்:

கர்ப்பக்கிரகத்தில் புற்று மூர்த்தியாக கந்தஸ்வாமி வள்ளி தெய்வானை சமேத ராகக் காட்சியளிக்கிறார். இம்மூர்த்தி சுயம்பு மூர்த்தி. இவருக்கு அபிஷேகம் கிடையாது. புனுகுச் சட்டம், கவசம், ஆபர ணங்கள் மாத்திரமே சாத்தப்படுகின்றன. அங்கேயே ஒரு பீடத்தில் கந்தப்பெருமான், இரு தேவியர்களுடன் சிதம்பர ஸ்வாமிகள் அவர்களால் அபிஷேக ஆராதனைகளுக் கான மூர்த்தங்களாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள் ளார்.

மூல மூர்த்தியின் திருக்கரங்களில் ஜப மாலையும், கமண்டலமும் காணப்படு கின்றன. இது பிரம்மனைக் குட்டி, சிறை யிலடைத்துப் பின்னர் படைப்புத் தொழி லைத் தன்னிடம் எடுத்துக்கொண்ட கோலம்.

இக்கோயிலில் இரண்டு தெய்விக யந்திரங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று கர்ப்பக் கிரகத்திற்குள் வைக்கப்பட்டு நாள்தோறும் பூஜை செய்யப்படுகிறது. மற்றொன்று கர்ப் பக்கிரகத்தின் வடகிழக்கில் ஆறுமுகனார் வள்ளி தெய்வானையுடன் எழுந்தருளி



சென்னையிலிருந்து பழைய மகாபலிபுரம் சாலையில் பயணித்தால் சுமார் 42 கி.மீ. தொலைவில் இக்கோயில் உள்ளது. செங்கல்பட்டு இரயில் நிலையத்திலிருந்து 20 கி.மீ. மகாபலிபுரத்திலிருந்து 18 கி.மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது இத்திருப்போரூர் திருத்தலம். சென்னை பிராட்வே பேருந்து நிலையத்திலிருந்து 521-எண் பேருந்து நேராகத் திருப்போரூர் செல்கிறது.



யுள்ள இடத்துக்கு அருகில் இருக்கிறது.

பிரார்த்தனை:

புத்திரபாக்யம், கல்வி, உத்யோக ப்ராப்தி, வழக்கில் வெற்றி வேண்டு மானால் வேண்டிக்கொள்பவரின் ஜென்ம நட்சத்திரத்தில் குடும்பத்தினர் அனைவரும் கலந்து கொண்டு லட்சார்ச்சனை செய்வார்கள். வேண்டுதல் நிறைவேறியபின் பிரார்த்தனை செய்வது எல்லாக் கோயில்களிலும் நடைபெறும் வழக்கம். திருப்போரூர் பிரார்த்தனைத் தலம் என்பதால் வேண்டுதலை முன்னதாகவே முடித்துவிட வேண்டும்.

இங்கு, துலாபார வேண்டுதல் பிரசித்தம். சர்க்கரை, வெல்லம், கற்கண்டு, நாணயம் போன்றவற்றை எடைக்கு வைக்கலாம். காவடிப் பிரார்த்தனையும் உண்டு.

கந்தமூர்த்தியைத் தரிசித்துவிட்டு வெளியே வந்தால், தெய்வானையின் சன்னிதி தெற்கு நோக்கி இருக்கிறது. தெற்கு வாசல் வழியே வெளியே வந்தால், சர்வ வாத்ய மண்டபம் இருக்கிறது. இங்கு உற்சவர் சன்னிதியும் இருக்கிறது. இங்குள்ள தூண்கள் பிரம்மாண்டமானதாக இருக்கின்றன. அதில் குதிரை வீரர்களின் போர்க் கோலக் காட்சிகள் செதுக்கப் பட்டுள்ளன.

மற்ற சன்னிதிகள்:

ராஜ கணபதியை அடுத்து சனீஸ்வர பகவானின் தனிச் சன்னிதி. முருகனின் தம்பிகளான நவவீரர்கள் இருக்கிறார்கள்.

அருமையான பஞ்சலோக சிற்ப வடிவைப் பார்க்கக் கண்கொள்ளாத காட்சியாக இருக்கிறது. மானும் மழுவும் ஏந்திய சிவபெருமான் மற்ற இரு கரங்களையும் இணைத்து வாய் பொத்தி பக்தியோடு மகனை நோக்க, அவர் மடியில் அமர்ந்து முகம் நோக்கிப் பிரணவப் பொருளை முருகன் உபதேசிக்கின்ற திருவுருவை இத்தலத்தில் தான் தரிசிக்க முடியும். இதில் மூக்கை நுழைப்பது என்பார்களே அதுபோல மயில் தானும் சிவனுக்கு அருகே மூக்கை நீட்டி, உபதேசத்தைக் கேட்பது போல இருக்கிறது!

தல விருட்சமான வன்னி மரமும், தீர்த்தக் கிணறும் இருக்கின்றன. கோயிலுக்கு அருகே வெளியே ஒரு சின்ன மடம் இருக்கிறது. இங்கே ஸ்ரீலஸ்ரீ அருள்மிகு சிதம்பர சிவஞான தம்பிரான், பழுத்த பழமாக இருக்கிறார். சிதம்பர ஸ்வாமிகள், இத்தலத்து முருகனைத் துதித்து 'திருப்போரூர் சன்னிதி முறை' என்ற பாடல்களை எழுதியிருக்கிறார். எல்லாமே நெஞ்சை உருக்கும் பாடல்கள்.

சந்திப்பு உதவி :
டாக்டர் டி.என்.ஷண்முகநாதன்
(வலம் வருவோம்)



வாங்க, தெரிஞ்சிக்கலாம்

நான் மிகவும் பாதுகாப்பானவன்
உங்கள் சமையலின் துணைவன்

வணக்கம்! சாப்பாட்டுல சுவையை கூட்டணும்னா என்னைத்தான் எல்லோரும் நாடி வரீங்க. இருந்தாலும் என் பெயரை கேட்டவுடனே ஏனோ ஒரு சிலருக்கு ஒருவித தயக்கம் எந்தவித சந்தேகமும் வேண்டாம். ஏன்னா நான் ஒரு பாதுகாப்பான உணவுப் பொருள்.



என் வேலையே சாப்பாட்டுல டேஸ்டை அதிகப்படுத்தி உங்க எல்லோரையும் சந்தோஷமாக சாப்பிட செய்வறது தான்.

என் பெயர் மோனோசோடியம் குளுட்டமேட். என்னை தயாரிக்கிற கம்பெனி பெயர் "அஜினோமோட்டோ". பிராண்ட் பெயரும் அதுவே. உடம்புக்கு தேவையான அமினோ அமிலங்களிலே மிக முக்கியமானவைகளில் குளுட்டமிக் அமிலமும் ஒன்று தாய்பாலில் நான் அதிக அளவில் இருப்பதாலேயே குழந்தைகள் தாய்பாலை மிகவும் ருசிச்சி குடிக்கிறாங்க. நீங்க வீட்ல தினசரி தயாரிக்கிற இட்லி, தோசை, தயிர் ஆகியவற்றை தயாரிக்கிற Fermentation முறையிலேயேதான் கரும்பு, மரவள்ளிகிழங்கு ஆகியவற்றை உபயோகித்து என்னை தயாரிக்கறாங்க, அதனால நான் 100% சுத்த சைவம் மற்றும் இயற்கையானவன்.

நான் கொப்பளித்து தவழ்ந்து வளர்ந்து வந்தாலும், சமயத்தில சில வதந்திகள் உண்மைக்கு புறம்பா வெளிவருவதாலே, என்னை யூஸ் பண்ண தயங்குறவங்களும் உண்டு. இந்த உணவின் சுவையை கூட்டும் குளுட்டாமிக் அமிலத்தை, அதாங்க என்னை, மோனோசோடியம் குளுட்டமேட்ன்னு ஜப்பானியர் தயாரிக்க ஆரம்பிச்சாங்க. நான் ஜப்பானில் பிறந்து 100 வருஷம் ஆனாலும், இந்தியாவுல நான், சிறு குழந்தைதான், ஏன்னா நான் இங்க காலடிச்சதே 2003லதான். என்னை "அஜினோமோட்டோ "ன்னு பிரபலப்படுத்தி இருக்கிறதாலே, என் பெயர் எல்லா நாடுகளிலும் ரொம்ப பிரசித்தி பெற்றதாகும்.

கொஞ்சம் யோசிச்சி பாருங்க, நான் கெடுதல் செய்யற பொருளா இருந்திருந்தா என்னால 100 வருஷம் தாக்குபிடிச்சி இன்னமும் வளர்ந்துகிட்டே இருக்க முடியுமா? இதுக்கு மேலே என்னை 105 நாடுகளிலே உபயோகிச்சிகிட்டு இருக்கறதால அக்கறையோடு மக்களுக்கு சுவை கூட்டற சேவையை நல்லபடியா பண்ணிட்டு இருக்கேன்.

விஞ்ஞான அடிப்படையிலே உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO), உலக உணவு & வேளாண்மை நிறுவனம், (FAO), அமெரிக்க மருந்து மற்றும் நிர்வாக நிறுவனம் (USFDA), இந்திய உணவு ஆராய்ச்சி கழகம் என எல்லா அமைப்புகளும் (மோனோ சோடியம் குளுடமேட்) என்னை பாதுகாப்பானவன் என சான்றளித்துள்ளனர்.

எல்லா நாடுகளிலும் நான் பாதுகாப்பானவன், என்பதை உணர்ந்து தான் இன்றைக்கும் எல்லா வீடுகளிலும் சமையலில் அடிக்கடி சேர்க்கறாங்க

நாங்களும் சளைத்தவர்கள் இல்லை என்று இந்தியாவிலும் என்னை சமையலில் சேர்த்து, சாப்பிட்டு மகிழ்வது, எனது பாதுகாப்பு தன்மைக்கு கிடைத்த மிகப்பெரிய அங்கீகாரம்.

என்னை, நம் இந்திய உணவு வகைகளான, பொரியல், கூட்டு, வறுவல், சாம்பார், குழம்பு, ரசம், பிரியாணி, புலாவ், குருமா, பஜ்ஜி, போண்டா, பக்கோடா, வடை, கட்லெட், சமோசா, சிப்ஸ் போன்ற சைவ வகைகளிலும், அனைத்து அசைவ உணவுகளிலும் யூஸ் பண்ணி டேஸ்ட்டை சூப்பரா ஆக்கலாம்.

என்னை, உப்பு, காரம் சேர்த்து தயார் செய்யற எல்லா வகை சமையலிலும் மூன்று பேருக்கு 1 டீஸ்பூன் அளவில் சேர்க்கணும்.

என்னை பத்தி நீங்க, இப்ப நல்லா தெரிஞ்சிகிட்டிருப்பீங்கன்னு நம்புறேன். உங்க வீட்டு சமையலிலே என்னை யூஸ் பண்ணி நல்ல விருந்து போன்ற சாப்பாட்டு டேஸ்டை நீங்க ஏன் தினம், தினம் உங்க குடும்பத்தார் எல்லோருக்கும் கொடுத்து, அவங்களையும் சந்தோசப்படுத்தி நீங்களும் ஆனந்தமா இருக்க கூடாது? இனிமேலே அஜினோ மோட்டோவான என்னை உங்க friendடா ஏத்துக் கிட்டு டெய்லி யூஸ் பண்ணுங்க.

உங்க அஞ்சறை பெட்டியிலே எனக்கு ஒரு இடத்தையும் கொடுத்தா நான் நன்றியுள்ளவனாக உங்க சாப்பாட்டை இன்னும் டேஸ்டா மாத்திடுவேன்



Since1909

உங்களுக்கு என்னை பத்தி மேலும் தெரிஞ்சிக்க கூப்பிடுங்க – 044 – 2904 2100

நான் 1ரூ, 2ரூ, 5ரூ, 15ரூ பாக்கெட்டுகளில் மட்டுமே கிடைப்பேன். சிகப்பு கிண்ண முத்திரையே எனது அடையாளம். கடைக்காரங்க என்னை லூசில, பொட்டலம் கட்டி கொடுத்தா அதை தயவு செஞ்சி வாங்காதீங்க, ஏன்னா அதில கலப்படம் இருக்குங்க!

நாவில் சுவையூற வைக்கும்
ரசத்திற்கு
"அஜினோமோட்டோ"
அளித்திடுமே
"கலக்கல் காம்பினேஷன்"





மிளகுக் குழம்பு செய்யும் போது மிளகு, தனியா, துவரம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், கறிவேப்பிலை இவற்றை எண்ணெயில் வறுத்துக் கொள்ளவும். இவற்றுடன் தேங்காய் ஒரு துண்டு வைத்து மிக்ஸியில் அரைத்து விட்டால், குழம்பு காரமே இல்லாமல் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்

– சுபா சங்கரன், சென்னை

ஏர்கூலர் உபயோகிப்பவர்கள் கூலரில் தண்ணீர் நிரப்பும்போது அதனுடன் சில துளிகள் யூடிகோலன் சேருங்கள். கூலரிலிருந்து வரும் ஒரு விதமான 'புல்' வாசனை நீங்கி அறை முழுவதும் நறுமணம் கமழும்.

– ஆர்.பாண்டுரங்கன், அகமதாபாத்

வேப்பம் பூக்களை உப்பு, மஞ்சள்பொடி கலந்த கெட்டியான மோரில் இரண்டு நாள் ஊறவைத்து வெயிலில் உலர்த்துங்கள். தேவைப்படும் போது நெய்யில் பொரித்து சூடான சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். பித்தத்துக்கும் கண் கண்ட மருந்து.

– விஜயா சுந்தர்ராஜன், திருவள்ளூர்

சட்னி அரைக்கும்போது புளியைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து அரைத்தால், சீக்கிரம் மசியும். சீராகக் கலப்பதால் சுவையும் ஒரு போல இருக்கும்.

– ஆர்.சுபா ராமகிருஷ்ணன், ஈரோடு

முகச்சுருக்கம் ஏற்படுகிறதா? ஆரஞ்சுத் தோலை, காயவைத்துப் பொடியாக்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் ஆரஞ்சுப் பொடியுடன் கடலை மாவு சேர்த்து முகத்தில் பூசி, கழுவிவர நாளடைவில் முகச்சுருக்கம் மறையும்.

– கே.கவிதா, நெல்வாய்

ஒவ்வொரு மொபைலுக்கும் IMEI (International Mobile Equipment Identity) நம்பர் உண்டு. அதனைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டால், மொபைல் காணாமல் போகும்போது அந்த நம்பரைப் பயன்படுத்தி கண்டு பிடிக்கலாம். மொபைலில் ★#06# என்று டைப் செய்தால் நம்பர் தெரிந்துவிடும்!

– சுபா, தஞ்சை

அடைக்கு மாவு கலக்கும்போது வாழைப்பூவைப் பொடியாக அரிந்து சேர்த்தால் சுவையாக இருக்கும். எளிதில் ஜீரணமாவதோடு சத்துக்கள் உடலில் சேரும்.

– வி.ரமாதேவி, நாகர்கோவில்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!


நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்
ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள்
சருமம் தாக்கப்படுகிறது.
உங்கள் சருமத்தை ஸின்த்தால்
உபயோகித்து காத்திடுவீர்.
நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்போதெல்லாம் உங்கள் சருமம் தொடர்ந்து சூடு, தூசு மற்றும் புகையினால் தாக்கப்படுகிறது. அது முகப்பருக்கள், ராஷ்கள், மருக்கள் மற்றும் இதர சரும பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகிறது. 92%*-க்கு மேல் டாக்டர்கள் சரும பாதுகாப்பிற்கு ஸின்த்தாலை சிபாரிசு செய்கிறார்கள். ஸின்த்தால் மூலம் உங்களுடைய அன்றாட சரும பாதுகாப்பைப் பெறவும்.
ஸின்த்தால் - டாக்டர்களினால் சிபாரிசு செய்யப்படும் சரும பாதுகாப்பு.
CINTHOL
CINTHOL



குக்கரி

ஓட்ஸ் பிஸிபேளாபாத்



தேவையான பொருள்கள்:

ஓட்ஸ் - 1 கப்

சாம்பார் செய்யத் தேவையானவை:

வேக வைத்த துவரம் பருப்பு - ½ கப், சின்ன வெங்காயம் - 10 - 12, புளி - சிறிய எலுமிச்சை அளவு, மஞ்சள், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, பொடியாக அரிந்த காய்கறிகள் - 1 கப், (காரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, அவரைக்காய், கத்தரிக்காய்)

தாளிக்க : கடுகு, உ.பருப்பு, க.பருப்பு, ப.மிளகாய் - தலா 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் தேவையான அளவு

பொடித்துக் கொள்ள தேவையானவை: மிளகாய் வற்றல் - 6, மல்லி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், துவரம் பருப்பு - ¼ டீஸ்பூன், வெந்தயம் - ¼ டீஸ்பூன், கசகசா - ¼ டீஸ்பூன், பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு - 1

செய்முறை : கசகசா, பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் - இவற்றை ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் சூடுபடுத்திக் கொள்ளவும். பிறகு மிளகாய், மல்லி, வெந்தயம், துவரம் பருப்பை



சிறிது எண்ணெய்விட்டு வறுத்து ஏலக்காய், கிராம்பு, கசகசா, பட்டை ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். அடுப்பில் ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு தாளிக்கும் பொருள்களுடன் சின்ன வெங்காயம் சேர்த்துப் பத்து நிமிடம் வதக்கி பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும். புளிக் கரைசலுடன் மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

காய்கறிகள் வெந்ததும், பொடித்து வைத்துள்ள மசாலா, வேக வைத்த துவரம் பருப்பு சேர்த்து சாம்பார் பதத்தில் கொதிக்க வைக்கவும். வேக வைத்த ஓட்ஸுடன் தேவையான அளவு சாம்பாரை (பிஸி-பேளா-ஹுளி) சேர்த்துக் கொத்துமல்லி தூவி அலங்கரிக்கவும்

குறைவான சர்க்கரை சத்து உள்ள ஓட்ஸ் டயாபடீஸ் நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது. ஒரிஜினல் பிஸிபேளாபாத் சுவையுடன் இருக்கும் இதை டயபடிக் காரர்கள் மட்டுமல்ல, டயட்டில் இருப்பவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- கே.பிரபாவதி, சென்னை - 18

குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளை

க்வீன் ரெசிபி

ரூ.300/-
பரிசு பெறும் ரெசிபிகள்!

கான்செப்ட் சமையல் போட்டி ஆரம்பம்!

டயபடிக் ரெசிபி

தேவையான பொருள்கள்:

கறுப்பு கொத்துக்கடலை, பச்சைப் பயறு, கொள்ளு, கோதுமை ரவை, வற்றல் மிளகாய் - தலா 1 கப், வெந்தயம் - ¼ கப், பெருங்காயம் - ¼ டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ¼ கப், கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

பருப்பு வகைகளையும், வெந்தயத்தையும் ஊறவைத்து முளைகட்டி அத்துடன் உப்பு, பெருங் காயம், வற்றல் மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து, கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதுடன் ரவை சேர்த்துக் கலக்கி, பெரிய எலுமிச்சையளவு உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.



பிரஷர்பானை சூடேற்றிப் பரவலாக எண்ணெய் தடவி உருண்டைகளைச் சற்றே பெரியதாக வடை போலத் தட்டி ஐந்து நிமிடங்கள் மூடியபடி வேகவிடவும். பிறகு மூடியைத் திறந்து கட்லெட்களைத் திருப்பிவிட்டு வேகவிடவும். இப்போது டயபடிக் கட்லெட் ரெடி. இந்தக் கட்லெட்டுடன் தக்காளிச் சட்னி, தக்காளி சாஸ், மோர்க் குழம்பு போன்றவற்றைத் தொட்டுச் சாப்பிடலாம். லோ கேலரிஸ், ஹை ஃபைபர் உள்ள டயபடிக் கட்லெட் ருசியாகவும் இருக்கும்!

- வி.கிரிஜா, சென்னை



தேவையான பொருள்கள்:

வரகு - 100 கிராம், தண்ணீர் - ¼ லிட்டர், கேரட், பீன்ஸ், பச்சைப் பட்டாணி - தலா 20 கிராம், மீல்மேக்கர் - 5, பெரிய வெங்காயம், ப. மிளகாய், தக்காளி - தலா 2, கிராம்பு, ஏலம், பட்டை - சிறிது

→

றுமையாக அலசி. சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த அழ.நாகு இராமசாமிக்கு நன்றி!

தேவையான பொருள்கள்:

சம்பா கோதுமை - 2 தம்ளர்

பச்சைப் பயறு - 1 தம்ளர்

கொள்ளு, பொட்டுக் கடலை - ½ தம்ளர்

செய்முறை:

எல்லா பொருள்களையும் சுத்தம் செய்து தனித்தனியாக வறுத்து, ரவை போல் பொடி செய்தால் சத்துமா



த்ரீ இன் ஒன் சத்து மாபொடி

பொடி ரெடி.

காலை உணவு : சத்து மாவு இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் எடுத்து நீரில் கரைத்து, ஒரு கொதி விட்டு பால் சேர்த்தால், காலை வேளைக்கு கஞ்சி ரெடி!

மதிய உணவு : ஒரு தம்ளர் நீரில் உப்பு போட்டு கொதித்ததும் சத்துமாவு ஒரு தம்ளர் போட்டு கெட்டியாகக் கிளறி இறக்கவும். ஆறிய பிறகு பிடி கொழுக்கட்டை போல் பிடித்து ஐந்து நிமிடங்கள் ஸ்டீம் குக் செய்யவும். இதை சாம்பார், ரசம், தயிருடன் மதிய உணவாக சாப்பிடலாம்.

இரவு டிபன் : புளித்த கெட்டி மோரில் ஒரு தம்ளர் மாவு போட்டு கடுகு, பெருங்காயப்பொடி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். ஒரு பிடி உதிர்த்த சோள மணிகள், உப்பு போட்டு இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்து இட்லி வார்த்தால் இரவு நேர டிபன் ரெடி.

டயபடிக் நோயாளிகளுக்கு பசி தாங்காது. இந்தச் சத்து மாவு பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் வேண்டிய பொழுது எளிதாக உணவுகள் தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

- ஜெயலக்ஷ்மி கணேசன்,
மும்பை

→ இஞ்சி,பூண்டு விழுது- 2 டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, புதினா - சிறிது, எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பெரிய வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் அரிந்து கொள்ளவும். கேரட், பீன்ஸ், சிறிய அளவு வெட்டி வைக்கவும். மீல்மேக்கரை வெந்நீரில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு அதைப் பிழிந்து எடுத்து வைக்கவும். வரகை மூன்று முறை கழுவி, ஐந்து நிமிடம் மட்டும் ஊறவைக்கவும்.

குக்கரில் நான்கு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, அதில் கிராம்பு, பட்டை, ஏலம் போடவும். பிறகு, பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி போன்றவற்றை நறுக்கி சேர்த்து வதக்கவும். அதோடு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ், மீல்மேக்கர், பச்சைப் பட்டாணி சேர்த்துக் கிளறவும். பின்னர் இஞ்சி, பூண்டு விழுதைச்

தேவையான பொருள்கள்:

சோயா, பச்சைப்பயறு, காராமணி, கொள்ளு, கறுப்பு உளுந்து, க.பருப்பு, து.பருப்பு, கேழ்வரகு - தலா 2 மேசைக் கரண்டி

புழுங்கலரிசி - 1½ கப்,

வெந்தயம் - 1 மேசைக்கரண்டி,

வரமிளகாய் - 4-6

மிளகு, சீரகம் - தலா 1 தேக்கரண்டி (தட்டிப் போடவும்),

கொத்துமல்லி, வெந்தயக் கீரை - தலா 1 கட்டு,

காரட், வெள்ளரி, வெங்காயம் - தலா 1 (பெரியது)

இஞ்சி, பூண்டு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

எண்ணெய் - ¼ கப்

செய்முறை: எல்லா பயறுகளையும் ஆறு மணி நேரம் ஊறவைத்து, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்துக் கெட்டியாக, கரகரப்பாக அரைக்கவும். புழுங்கலரிசியை மெல்லிய ரவையாக உடைத்து அரைத்த மாவில் சேர்க்கவும். (அடைமாவு பதம்). கீரைகள், காய்கறிகளைப் பொடியாக அரிந்து, உப்புடன் மாவில் நன்றாகக் கலக்கவும். அல்லது எல்லா தானியங்களையும் சன்ன ரவையாக உடைத்து, சிறிது வெந்நீரில் கலந்து, பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

மாவை மெல்லிய ரொட்டி அல்லது அடை போல் தட்டி, சூடான தோசைக் கல்லின் மேல் போட்டு சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் விடவும். நடுநடுவில் சிறு துளைகள் போட்டு, சில துளி எண்ணெய்



மல்டி க்ரெய்ன் தாலி பீட்

விட்டு, நன்கு சிவந்ததும், திருப்பிப் போட்டு வேக விடவும். சூடாக, வெஜ் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

பல தானியங்கள், காய்கறிகள் சேர்ந்திருப்பதாலும், வைட்டமின்ஸ், மினரல்ஸ் மற்றும் புரோட்டீன் சத்து அதிகமுள்ளதாலும், இந்த 'தாலிபிட்' சிறந்த டயாபடிஸ் உணவு.

- வசுமதி கிருஷ்ணசுவாமி,
பெங்களூரு

சேர்த்துக் கிளறி, அதோடு சிறிதளவு புதினா தழை போட்டு, ¼ லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்கவிடவும். நன்றாகக் கொதித்ததும் வரகைப் போட்டுக் கிளறி, தேவையான உப்பு போட்டு, குக்கரை மூடவும். இரண்டு விசில் வந்ததும், குக்கரை இறக்கி கொத்துமல்லி, புதினா தழையைப் போட்டு, கிளறவும். ருசியான வரகு பிரியாணி தயார்! (நெய், டால்டா சேர்க்காமலேயே சுவையாக இருக்கும்).

கோதுமை, ராகியை விட நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது வரகு அரிசி. கொழுப்புச் சத்து குறைவாகவும், நார்ச்சத்து அதிகமாகவும் உள்ளதால், இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற உணவு. வரகைக் கொண்டு கிச்சடி, இடியாப்பம், இட்லி, பக்கோடா போன்றவையும் செய்யலாம்.

- பி.தேவகுமாரி,
கோபிசெட்டிப்பாளையம்

■ கவிதை



இனிய சுமை!

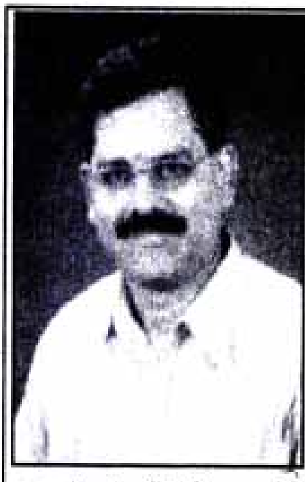


உன்னை வயிற்றில் சுமந்தது ஒன்பது மாதம்தான்
பிறகு என் தோளில் சுமந்தது இரண்டு வருஷம்
பள்ளி சென்ற உன் புத்தகப்பை சுமந்தது சில காலம்
பின் நீ படித்த பாடச்சுமை எனக்கும் உன் பள்ளி இறுதி வரை
வயது வந்தபின் உன் வயதுச்சுமை கவலையாய் என் மனதில்

அலுவலகம் போனாய், உன் வேலைச் சுமை
உன்னுடன் உணர்ந்தேன் நானும்
உன் புகுந்த வீட்டுப் பிரச்னைகள் உனக்குப்
பழகும் வரை எனக்கும் சுமை

நீ வயிற்றில் சுமந்த இன்ப வேதனை
ஒன்பது மாதம் இருந்தது உன் கருவில்தான்
ஆனால், அதை சுமந்தது நானும் தான்!
யாரோ சொல்கிறார்... "வயிற்றுச் சுமையை நல்லபடி
இறக்கி வைத்தாள் உன் பெண்"
மனதுள் சிரிக்கிறேன்... எனக்குத் தெரியும்
உனக்கும் உன் மகள் இறக்கி வைக்க முடியாத
இனிய சுமையே..! இறுதி வரை..!

கலா சுந்தர்,
சென்னை



பாரம்பரிய ஜோதிடம்

துயரத்தின் பிடியிலிருக்கும் பலரும் இவர் பார்வை பட்ட பிறகு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்.

திருமணத்தடை, குழந்தையின்மை, கணவன் மனைவி பிரிவு, கல்வித் தடை, வேலையின்மை, கொடிய நோய்கள் போன்றவற்றை எளிமையான பரிகாரம் மூலம் இவர் தீர்க்கும் விதம் வியக்கத்தக்கது.

ஜாதகம் கணிப்பதிலும், குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் சூட்டுவதிலும் வல்லவர் இவர்.

*வெளியூர் அன்பர்கள் ஒரு ஜாதகத்தின் இரண்டு கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற ரூ.***200/- M.O. (or) D.D** *அனுப்பவும். ஜாதக நகல் + ரூ.***5** *அஞ்சல் தலை ஒட்டிய சுய விலாசமிட்ட கவர் இணைக்க வேண்டும். ஜாதகம் இல்லாதவர்களுக்கு எங்கள் பிரசன்ன முறையில் பதில் பெறலாம்.*

Prof. S.பஞ்சநாதன்

வாக்குச் சித்தர் ஜோதிட நிலையம், எண். 8/27, 3rd மெயின்ரோடு, தில்லை கங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. தொலைபேசி - (044) 22670573, 9444453693

ரகசியங்கள் ரகசியமாக இருக்கும். ♦ *தொலைபேசி மூலம் முன் அனுமதி பெற்று வருக!*

SATISFACTION GUARANTEED

உடல் எடை குறைக்க இயற்கை மருத்துவம்

உடல் எடை குறைக்க : அதிகபட்சமாக வீட்டில் இருந்தால் 28 நாட்களில் 17 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 8 - நாட்களில் 15 கிலோ வரை குறைந்துள்ளது. அப்போது அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள், பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, pcod, டென்ஷன் போன்ற மற்ற தொந்தரவுகளும் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன.

பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும், பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு, ஊளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பும் மிகவும் பிரகாசமடையும். உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ.1100/- முதல் ஐந்து விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் விவரம் கேட்டு, முகவரி தெரிவித்து, வி.பி.பி. மூலமாகவும், நேரிலும் மருந்துகளைப் பெறலாம்.

சுகர்: உடல்நிலையைப் பொறுத்து மூலிகை மருந்து/எளிய உணவுமுறையில் நிறையப் பேருக்கு ஒரு மாதத்திற்குள் நார்மலாகி பூரண ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெறும் வாய்ப்புள்ளது.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். சிறுநீர்க்கல், காமாலை, நிற்காத மாதவிடாய், முகப்பருக்கள் குணமாகி பசி தூக்கம் ஒழுங்காகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் தலைவலி, உடல் வலிகள்; வயிற்றுக் கோளாறுகள் குழந்தையின்மை உட்பட, உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும். இயற்கை மருத்துவர். M. முத்துக்குமார் B.Sc., DNYS., இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு). ஸ்ரீ குருகுலம் பள்ளி எதிரில், மூலவாய்க்கால், கரட்டடிபாளையம் (Po.), கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 453, ஈரோடு (Dt.) போன்: (04285) 240650 செல்: 93602 09393, e-mail : natureclinic@gmail.com

நமது இயற்கை வைத்திய சாலையைப் பற்றிய நிருபரின் நேர்காணல் மற்றும் முழுவிபரமான கருத்துரையை கடந்த ஜனவரி2010 மங்கையர் மலரில் பக்கம் 114-ஐ பார்த்து தெளிவாக அறியலாம்.

அகத்தியர் திரைப்படத்தில் அகத்தியருக்கும் இராவணனுக்கும் நடக்கும் சங்கீதப்போட்டி நினைவிருக்கிறதா? அதுவே ஒரு மாமியாருக்கும், மருமகளுக்கும் நடக்கும் சமையல் போட்டியாய் இருந்தால்?

சங்கடமான சமையலை விட்டு!

மருமகள்: வீட்டையும் சமையலால் வென்றிடுவேன். எந்த வீட்டையும் சமையலால் வென்றிடுவேன். மாநில மீதில் யார் எதிர் வருவார், சமையலில் திறமை முழுமையும் காட்டிடுவேன். (வென்)

மாமியார்: வென்றிடுவேன். உன்னை வென்றிடுவேன். அந்த அன்ன பூர்ணி அநுக்ரஹத்தால் வென்றிடுவேன். கடச்கட பொறியலும் சுவைபட அவியலும் கமகம வென்று செய்து நானே (வென்).

மருமகள்: மணம் கண்டு ஓடி வந்தார். அறுசுவை நடராஜன் என் சாம்பார் மணம் கண்டு ஓடி வந்தார். எடுத்தார், கரண்டியில். குடித்தார், பின்பு சுவையில் தன்னை மறந்தாரே. மாநிலம் புகழும் சமையல் சக்ரவர்த்தி பரிவுடனே (மணம்)

மாமியார்: யார் என்போல் காபி போடுவார்? வெறும் இன்ஸ்டன்ட் பொடியாலே காலை, மாலை காபி போடுபவளே!

மருமகள்: கைமணம் கொண்டவளென்னும் தைரியமா? எந்த டிபனும் என் டிபனுக்கு இணையாகுமா?

மாமியார்: ஆணவமா? உனக்கு ஆணவமா?

எதுவும் அவன் (oven) செயல் அல்லாமல் நடந்திடுமா?

மருமகள்: அம்சமாய் ரசம் வைக்கும் பெண்மணி நான்!

மாமியார்: அனைத்து வகை ரசமும் தெரியுமா?

மருமகள்: மோகனலாடு நன்றாய் செய்திடுவேன்.

மாமியார்: மனோகரம் செய்யத் தெரியுமா?

மருமகள்: நன்றாக சமைத்திடும் நளராஜனோ, மஹாபாரதத்தில் வரும் பீமசேனனோ, யார் வந்தால் என்ன காஞ்சிபுரம் இட்லி ஒன்றே போதும் வென்றிடுவேன்.





மாமியார்: மல்லிகா பத்ரிநாத் துணையிருப்பார். மேனுராணி செல்லம் கை கொடுப்பார். செஃப் தாமோதரன் டிப்ஸ் கொடுப்பார். சுவையானதே நிலைக்கும், நான் வென்றிடுவேன்.

- மீனாட்சி பட்டாபிராமன், மதுரை

மங்கையர் மலர் மே 2010

தாய்மை

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி ரூ.2000 பரிசுக் கதை-7

தங்களுக்கென்று ஒரு குடும்பம் அமைந்ததும், பெற்ற தாயைத் தங்களுடன் வைத்துக்கொள்ள மகன்கள் தயங்குவதும் மறுப்பதும்கூட சாரதாவால் ஓரளவுக்குப் புரிந்துகொள்ள முடிந்தது. வீட்டுக்கு வீடு நடப்பதுதானே? ஆனால், அதற்காக இன்று அவர்கள் சொன்ன காரணத்தைத்தான் அவளால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை. என்ன அநியாயம்?

பல நாட்களாகவே மகேஷும் ரமேஷும் அவர்கள் மனைவியரும் நகர்ப்புறத்திலுள்ள 'சாந்தி நிலையம்' என்ற முதியோர் இல்லத்தைப் பற்றி அடிக்கடி புகழ்ந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

''ரொம்ப நன்றாக கவனிக்கிறார்களாம்.''

''சாப்பாடு ரொம்ப நல்லா இருக்காம்.''

''பேச்சுத்துணைக்கு சமவயதில் நிறைய பேர் இருப்பாங்க. போரடிக்காது.''

''கட்டணம்கூட ரொம்பக் குறைவாம்''- அதுதானே முக்கியம்.

''இலவசப்பகுதியே





ரொம்ப நல்லா இருக்காம்!'' என்றாள் சின்னவள் அவசர மாக.

இத்தனைக்கும் வீட்டில் தன்னாலான உதவிகளைச் செய்ய சாரதா என்றுமே தயங்கியதில்லை என்றாலும் அவள் 'தண்டச்சோறு'தான். ஜாடைப் பேச்சுக்களை அவள் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்த தால்தான் இன்று இப்படி அபாண்டமாகப் பழி சுமத்தி விட்டார்களோ?

''என்னதான் கஷ்டம் வந்தாலும் ஒரு குடும்பப் பெண் இப்படியா செய்வது? சீ...'' என்று காலையில் தொடங்கி வைத்தாள் பெரிய மருமகள்.

''வாடகைக்கு எதைத்தான் கொடுப்பது என்று இல்லையா?''

''விதவைக்குக் குழந்தை பிறந்தது என்று கேட்கவே கூசுகிறது.''



''உண்மையில் என்னவெல் லாம் நடந்ததோ... யார் கண் டது?''

''அந்த வெள்ளைக்காரன் கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடம் இங்கேதான் இருந்தானாம்.''

லலிதா விஸ்வநாதன்

என்ன குறை?



''இப்படிப்பட்டவர்களை வீட்டில் வைத்துக் கொண்டால் குழந்தைகள் கதி?'' இன்னும் பிறக்காத குழந்தைகளுக்காக இருவருமே கவலைப்பட் டனர்.

சாரதாவுக்கு மருமகள்கள் நாக்கூசாமல் பேசியதை விட, மகன்கள் பேப்பரையும் தொலைக்காட்சியை யும் பார்க்கும் பாவனையில் உட்கார்ந்திருந்ததைக் காணத்தான் அருவருப்பாக இருந்தது. இவர்களா என் மகன்கள்? இவனுக்காகவா...?

எல்லோரும் அலுவலகம் சென்றுவிட, தனிமை யில் விடப்பட்ட சாரதாவின் மனம் இருபத்தேழு ஆண்டுகள் பின்னோக்கிச் சென்றது.

அன்பான கணவன், மாமியார், நான்கும் இரண்டும் வயதில் இரு மகன்கள் என அருமையான குடும்பம் அவளுடையது. ஆனால், அதைப்பார்க்க விதிக்குப் பொறுக்கவில்லை.

ஒரு நாள் மூத்தவன் மகேஷுடன் சைக்கிளில் கடைக்குப் போன கணவன், திரும்பி வரவே யில்லை. சாலையில் ஒரு லாரி மோத, சம்பவ இடத்திலேயே போய்விட்டான். பின்னால் உட்கார்ந்

திருந்த குழந்தை தூக்கியெறியப்பட்டு, ஒரு வைக்கோற்போரின்மேல் விழுந்து உயிர் பிழைத்தான்.

சாரதாவுக்கு அழக்கூட அவகாசம் கிடைக்கவில்லை. ஒரு தனியார் கம்பெனியில் கிடைத்த சிறு வேலையையே மிகப் பெரிய வரமாக எண்ணிப் போகத் தொடங்கினாள்.

விதிக்கு அதுவும் பொறுக்கவில்லை. மூன்று மாதங்களிருக்கும். மகேஷ் ஒரு நாள் திடீரென்று மயங்கிக் கீழே விழுந்தான். மருத்துவனையில் தங்கி, பல பரிசோதனைகளுக்குப் பின் டாக்டர் கூறியதைக் கேட்டு, சாரதாவுக்கும் மயக்கம் வந்துவிட்டது.

விபத்தின்போது மகேஷுக்கு மூளையில் இலேசாக இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு, கட்டியாகியிருக்கிறது. அது மூளையை அழுத்துவதால்தான் இந்த மயக்கம். இது இன்னும் பெரிதானால் உயிருக்கே ஆபத்து. அதனால் உடனடியாக ஆபரேஷன் செய்யவேண்டும். ஆபரேஷனுக்கும் அதற்கு முன்னும் பின்னுமாக வைத்தியச் செலவுக்கும் குறைந்தது ஒரு லட்சம் தேவை. அதுவும் உடனடியாக.

வெறும் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு ரூபாய் மாதச் சம்பளக்காரி இவ்வளவு பணத்துக்கு எங்கே போவது? நகைகளை விற்றும், கடன் வாங்கியும் முப்பதாயிரம் ரூபாய் கூடத் தேறவில்லை. குழந்தையைக் காப்பாற்றும் வெறியில், சில பல குறுக்கு வழிகளைக் கூட எண்ணிப்பார்த்துச் சோர்ந்தது அந்தத் தாய்மனம்.

அப்போது அவள் வாழ்வில் நுழைந்தவர்கள்தாம் ஹூயியும் காஸ்ப்ரோவும். ஜெர்மனியைச் சேர்ந்த பணக்காரத் தம்பதி. இவளுக்கு உதவுவதற்காகவே தெய்வம் அவர்களுக்கு வேறு சோதனை கொடுத்ததோ?



திருமணமாகி ஒன்றரை வருடங்களாகியும் அவர்களுக்குக் குழந்தையில்லை. பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஹூயிக்கு கர்ப்பப்பையில் ஏதோ கோளாறு. கருமுட்டை உருவாவதில் அவளுக்கு எந்தப் பிரச்னையும் இல்லாததால், அவளது முட்டையையும் காஸ்ப்ரோவின் உயிரணுவையும் இணைத்து, ஒரு சோதனைக் குழாயில் கருவை உருவாக்கிவிடலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். அப்படி உருவாகும் கருவை, ஒரு நார்மல் கர்ப்பப்பையில் வைத்து வளர்க்க வேண்டும். இப்போது அவர்களுக்குத் தேவை வாடகைக்கு ஒரு கர்ப்பப்பை - வாடகைத்தாய். பல்வேறு நலன்களைக் கருத்தில் கொண்டு, அவர்கள் இதற்காக சென்னை வந்திருக்கிறார்கள். உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியமுள்ள, நேர்மையான இளம்பெண்தான் இன்னும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை.

இந்நிலையில் மகேஷின் வைத்தியத்தின் போது பழக்கமான நர்ஸ், அவர்கள் இருவரையும் அறிமுகம் செய்துவைத்தாள். ஒருவருக்கொருவர் உதவலாம் என்பதை எடுத்துரைத்தாள்.

கோதுமை அல்வா, ருசியாக இருக்கணுமா? ஊற வைத்த கோதுமை ரவையை அரைத்து, பால் எடுத்து செய்யுங்கள். சுவை அபாரமாக இருக்கும். உடலுக்கும் நல்லது.



– கீதா மூர்த்தி, மயிலாப்பூர்

முதலில் சாரதாவுக்கு மிரட்சியாக இருந்தது. லூயி நேரில் அவளிடம் கெஞ்சிக் கேட்டுக்கொண்டாள். மருத்துவர்கள் சிகிச்சை முறையை விரிவாக விளக்கினர். காஸ்ப்ரோவை நேரில் சந்திக்கவே தேவையில்லை என்றனர். விவரமறிந்து மாமியாரும் தைரியம் கொடுத்தார். கடைசியில் சாரதா சம்மதித்தாள்.

அதன்பின் எல்லாமே மின்னல் வேகத்தில் சட்டப்படி நடந்து முடிந்தன. ஒரு புறம் மகேஷின் வைத்தியம் வெற்றிகரமாக நடக்க, மறுபுறம் சாரதாவின் கர்ப்பப் பையில் வைக்கப்பட்ட கரு சீராக வளரத் தொடங்கியது. சரியாக பத்தாவது மாதம் அழகான ஆண் குழந்தை பிறந்தது.

குழந்தையைப் பிரியும்போது ஓர் இனம்புரியாத வலி தோன்றவே செய்தது. ஆனால், ஏற்கெனவே எதிர்பார்த்திருந்ததால் சாரதா சமாளித்துவிட்டாள்.

அதன்பின் மீண்டும் வேலைக்குப் போய், குழந்தைகளை வளர்த்து, படிக்க வைத்து... எப்போதாவது யாராவது ஐரோப்பியரைப் பார்க்க நேர்ந்தால், தான் 'பெற்ற' அந்தப் பிஞ்சுமுகம் அவளுக்கு ஞாபகம் வரும். 'நன்றாக இருக்கட்டும்' என்று எண்ணிக்கொள்வாள்.

இப்போது மகன்களுக்கு நல்ல வேலை கிடைத்து, திருமணமும் நடந்தாயிற்று. 'இனியென்ன கவலை' என்ற இறுமாப்புடன் கொஞ்சம் உடல் பலவீனமும் சேர்ந்து கொள்ள, சாரதா தன் வேலையை விட்டுவிட்டாள். அன்று தொடங்கியதுதான் வீட்டில் பிரச்னை. மாதச் சம்பளம் கொண்டு வரவில்லையென்றதும் அவள் சுமையாகிவிட்டாள். ஆனால், அதற்காக இப்படியா சேற்றை வாரியிறைப்பது? தாங்கமுடியவில்லை. இரண்டு தலைமுறை முந்தைய தன் மாமியாருக்கு அன்று புரிந்த 'வாடகைத் தாய்' விவரம், இவர்களுக்குப் புரியவில்லையா? உயர்ந்த ஒரு விஷயத்தை அசிங்கப்படுத்திவிட்டார்களே!

அழைப்பு மணி பலமாக இருமுறை அடித்தது. பெருமூச்சுடன் மெள்ளச் சென்று கதவைத் திறந்தாள். அவள் பெயருக்குத்தான் வெளிநாட்டிலிருந்து ஒரு பதிவுத்தபால்.

பிரித்துப் படித்தவளுக்கு பிரமிப்பாக இருந்தது. ஜெர்மனியிலிருந்து அந்த லூயி, காஸ்ப்ரோவின் மகன், மார்க் என்று பெயராம், அனுப்பியிருந்தான்.

மார்க்கின் வக்கில் மூலமாக வந்திருந்த நீண்ட கடிதத்தின் சுருக்கம் இதுதான். குழந்தையுடன் இங்கிருந்து சென்ற சில வாரங்களிலேயே, தனிப்பட்ட சில காரணங்களுக்காக லூயியும் காஸ்ப்ரோவும் விவாகரத்து செய்துகொண்டார்களாம். நிறைய செல்வத்துடன் தன் உறவுக்காரப் பாட்டியிடம் வளர்ந்த மார்க்குக்கு இந்தியர்களிடம் ரொம்பவும் மரியாதை. சுயநலத்துக்காக சின்னஞ் சிறு குழந்தையை அநாதையாக விட்டுச் சென்ற தன் பெற்றோர் எங்கே? தன் குழந்தையைக் காப்பாற்றப் பத்து மாதம் ஒரு சிசுவை வயிற்றில் சுமந்த சாரதா எங்கே?

இந்தியர்களின் குடும்ப அமைப்பை,

பஞ்சாமிர்தம்!



எள்ளுப்பாட்டி - பவுனம்மாள், கொள்ளுப் பாட்டி - லலிதா சீதாராமன், பாட்டி - புஷ்பா முத்துராமன், அம்மா - லக்ஷ்மி ராஜா, மகள் - வைஷாலி

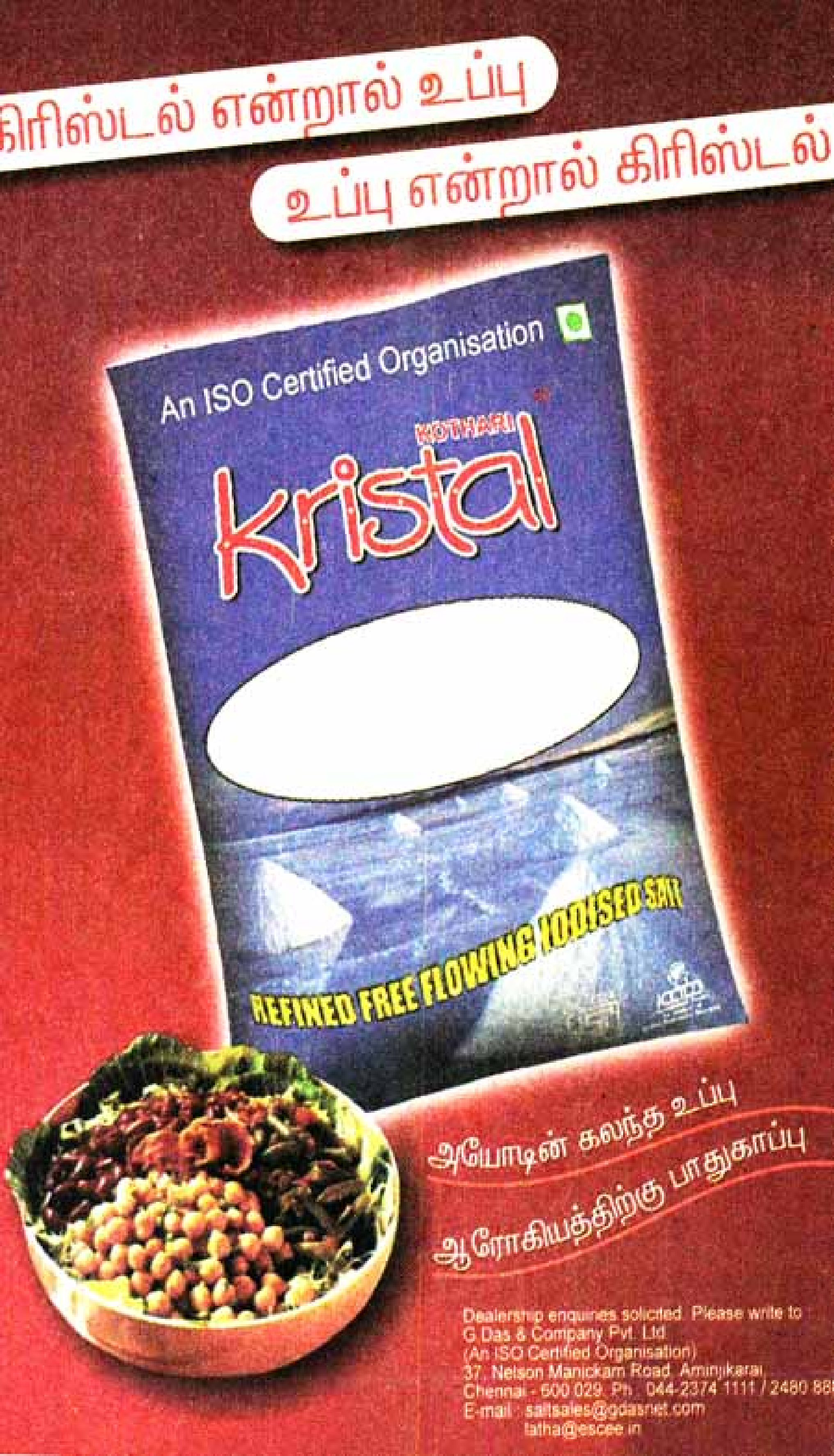
பாசப்பிணைப்பை, குறிப்பாகப் பெண்களின் தியாகம் கலந்த தாய்மையை அவன் மிகவும் மதிக்கிறான். அதற்கு அடையாளமாக இத்துடன் ஒரு காசோலையை இணைத்துள்ளான். இது அவன் சுய சம்பாத்தியம். தன் இந்திய, வாடகைத் தாயுடன் உறவு ஏற்படுத்திக் கொள்ள அவன் விரும்புகிறான். சாரதாவுக்கு சம்மதமென்றால் இத்துடன் இணைத்துள்ள படிவத்தில் கையெழுத்திட்டு அனுப்ப வேண்டும்.

காசோலையை எடுத்துப் பார்த்தாள். இந்தியப் பணம் சுமார் பத்து லட்சத்துக்கான ஜெர்மன் காசோலை. இந்தப் பணத்தால், இந்த வீட்டில் அவள் செல்வாக்குப் போலியாகவாவது நிச்சயம் உயரும். ஏச்சு, பேச்சுக் கேட்காமல் சௌகரியமாகவே வாழலாம். ஆனால்...

என்றோ ஒரு நெருக்கடியில் பரஸ்பரம் உதவிக்கொண்டதற்கு, இன்று இவள் மட்டும் பலன் பெறுவது நியாயமா? தன்னிடம், இந்தியர்களிடம் இந்தப் பையனுக்கு இருக்கும் அபிமானத்தைப் பணமாக்குவதா?

பிள்ளைகள் இந்த மார்க்கை மேலும் மேலும் சுரண்ட மாட்டார்கள் என்று என்ன நிச்சயம்? அதற்கு இவளே வழி வகுக்கலாமா? அது மார்க்குக்கு செய்யும் துரோகம் அல்லவா? உண்மை நிலையை மார்க் அறிந்தால் எவ்வளவு அசிங்கம்?

சாரதா நிதானமாக காசோலையைக் கிழித்துப் போட்டாள். 'மார்க் நன்றாக இருக்கட்டும்' என்று வழக்கம்போல் மனமார வாழ்த்திக் கொண்டே சிவப்புப் படிவத்தில் அழுத்தமாகக் கையெழுத்திட்டாள். இனி அந்த 'சாந்தி நிலைய'த்தின் வழியைத் தேடிப் பிடிக்க வேண்டும்.


கிரிஸ்டல் என்றால் உப்பு
உப்பு என்றால் கிரிஸ்டல்
An ISO Certified Organisation
KOTHARI
Kristal
REFINED FREE FLOWING IODISED SALT
அயோடின் கலந்த உப்பு
ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பு
Dealership enquiries solicited. Please write to
G Das & Company Pvt. Ltd
(An ISO Certified Organisation)
37, Nelson Manickam Road, Aminjikarai,
Chennai - 600 029. Ph. 044-2374 1111 / 2480 888
E-mail : saltsales@gdasnet.com
latha@escee.in



மாம்பழ மில்க் ஷேக் செய்யும்போது மாம்பழ விழுதுடன் குளிர்ந்த பால், சிறிதளவு கண்டென்ஸ்டு மில்க், வெனிலா ஐஸ்க்ரீம் சேர்த்து செய்தால்... ஆஹா, ருசி அபாரம்!

– ஆர். உஷா ராமமூர்த்தி, கொல்கத்தா

குழந்தைகள் வளர்ந்து ஓரளவு விவரம் புரிந்து கொள்ளும் வயது வந்தவுடன் வீட்டு நிலைமை, குடும்ப வரவு செலவு எல்லாவற்றையும் அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டால், பொறுப்புணர்ச்சி, கடமை உணர்வு பெறுவார்கள்.

– ஆர்.ராஜலக்ஷ்மி, ஹூப்ளி

பிள்ளைகளுக்கு எதிரில் அவர்கள் படிக்கும் பள்ளியைக் குறை சொல்லக் கூடாது. அது, அவர்கள் மனத்தில் பள்ளியைப் பற்றிய தவறான அபிப்ராயத்தை ஏற்படுத்திவிடும். அதனால் படிப்பும் சுய ஒழுக்கமும் தரம் தாழ்ந்து போகும்.

– டி.கோபிபச்சமுத்து, கிருஷ்ணகிரி

சாலையின் இரு புறங்களிலுமுள்ள காய்ந்த மரங்கள், புயல், மழைக் காலங்களில் சாலையில் விழுந்து வாகனங்களுக்கும், உயிர்களுக்கும் ஆபத்து ஏற்படுகின்றன. எனவே, அரசாங்கம் சற்று முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டு அம்மரங்களை வெட்டி அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.

– வி.சஞ்சனா, வேளச்சேரி

சீயக்காய் அரைக்கும்போது, ஒரு கைப்பிடி வேப்பிலையையும், ஒரு கைப்பிடி மாந்துளிர் இலையையும் சேர்த்துக் காய வைத்து அரைத்துத் தலைக்குக் குளித்தால் வெயில் காலத்தில் தலையில் ஏற்படும் அரிப்பும் வியர்வை நாற்றமும் போயே போய்விடும்!

– எஸ்.ராமாமணி, சென்னை – 49

குளிக்கும்போது குளியல் சோப் பயன்படுத்துவது போல் சிறிது தேங்காய்த் துருவலை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளித்தால் சருமம் மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும். வெயில் காலத்தில் வரும் வேர்க்குரு, வேனல் கட்டி வராது.

– த.இராஜேஸ்வரி, சாத்தூர்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!



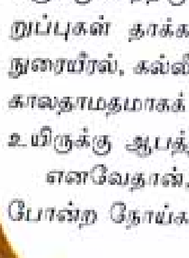
★ ஸ்லீரோடெர்மா என்ற தீராத நோய்க்கும், சர்க்கரை நோய், தைராய்ட் போன்ற நோய்களுக்கும் என்ன வித்தியாசம்? மற்றவர்களுக்கு, தினசரி வாழ்க்கை முறையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில விஷயங்களைத் தவிர, இயல்பான வாழ்க்கை வாழ முடிகிறது. எனக்கு அப்படி இல்லையே?

ஸ்லீரோடெர்மா மிகவும் அரிதான நோய். அதுதவிர மெள்ள மெள்ள தாக்கும் தன்மையுடையது. இந்த நோயில் பல வகை உண்டு. சருமம் மட்டுமே பாதிப்படையும் வகையானால் பயப்படுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் உங்களுக்கு வந்திருக்கும் வகையில், உள்ளுறுப்புகள் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகின்றன. நுரையீரல், கல்லீரல் பாதிக்கப்படும்போது காலதாமதமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கலாம்.

எனவேதான், டயபடிஸ், தைராய்ட் போன்ற நோய்களைவிட அதிக பாதிப்புகளை விளைவிக்கக் கூடிய நோயாகிறது. இந்த ஸிஸ்டமிக் ஸ்லீராஸிஸ்.

★ இன்றைய தேதியில் எவ்வளவு பேர் இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்?

ஐரோப்பா போன்ற குளிர்



இதுவரை, ஸ்லீரோடெர்மா நோயை எதிர்த்த தன் போராட்ட வாழ்க்கை பற்றி சாரதா, நம்முடன் பகிர்ந்து கொண்டார். அவருக்கே, சில சந்தேகங்கள் இருப்பதால் அதை ஸ்லீரோடெர்மாவில் ஆராய்ச்சிகள் செய்து வரும் லண்டன், ராயல் ஃப்ரீ மருத்துவமனையின் ருமடாலஜிஸ்ட், **டாக்டர் நவரத்னத்திடம்** கேட்டு விளக்கம் பெறுகிறார்.



12

போகிறேன்!

உஷா ராமகிருஷ்ணன்

தீராத நோயோடு போராடும் ஒரு பெண்ணின் தன்னம்பிக்கை ததும்பும் உண்மைக் கதை!

பிரதேசங்களில் பத்தாயிரம் பேரில் ஒருவருக்கு ஸ்லீரோடெர்மா இருக்கலாம்; இந்திய நாட்டில் ஒரு லட்சத்தில் ஒருவருக்கு இருக்கக்கூடும். தில்லியில் ஒரு பதினைந்து வயது சிறுமிதான் இந்த நோயினால் தாக்கப்பட்டு நான் சந்தித்த முதல் இந்தியப் பெண்.

இந்த நோயைத் தவிர்க்க வழி இல்லை. ஆனால், நச்சுப் பொருள் கலந்த ரசாயனத்தை சுவாசிப்பதால் இந்த நோய் தாக்கும் சாத்தியக் கூறு அதிகமாக இருப்பதால், அதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இது தவிர, பொதுவாக பெண்களுடைய ஹார்மோன், அவர்களை, ஆண்களைவிட அதிகமாக பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறது. அதனால் இந்த நோய் தாக்குதலை எதிர்கொள்ளக் கூடிய சக்தி பெண்களுக்கு குறைவாக இருக்கிறது. ஸ்லீரோடெர்மாவினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண் - ஆண் சதவிகிதம் பத்துக்கு ஒன்று என்ற அளவில் இருப்பது இதனால்தான்.

★ **இது பரம்பரை நோயா?**

இது பரம்பரை நோய் கிடையாது. இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி அதிகம் இல்லாததால், இந்த பயமும் சந்தேகமும் பார்ப்பவர்களுக்கு வருகிறது. பொதுவாக இதுபோன்ற நோய்கள் வராமல் தடுக்க, உடல் நலத்தைப் பேணிக்காப்பது நல்லது. நல்ல வாழ்க்கை முறை, முறையான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் உணவு, இவற்றால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வலுவடையுமே தவிர இத்தகைய நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியாது. குறிப்பாக ஸ்லீரோ டெர்மாவுக்கென்று தடுப்பூசி கிடையாது.

★ **நல்ல வாழ்க்கை வாழும் சாத்தியக் கூறு ஏழை மக்களிடையே குறைவு இல்லையா? அப்படியென்றால் அவர்களுக்கல்லவா இது அதிகமாக வர வேண்டும்? ஆனால் அப்படித் தோன்றவில்லையே?**

ஏழ்மை இருக்கும் இடத்தில், கவனிப்பு இல்லாமல் இளம் வயதில் எதிர்ப்பு சக்தியின்றி இறப்பவர்கள் இருப்பார்கள். ஆனால், அந்த வயதைத் தாண்டி விட்டால், கடுமையான

சூழ்நிலையில் அவர்கள் வலுவான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்த்துக் கொண்டு விட்டார்கள் என்று அர்த்தம். நிறைய யுத்தங்கள் செய்யும் வீரர்கள், அதிக பலசாலிகள் ஆவதுபோல், கிருமி தாக்கத்தை அதிகமாக எதிர்த்துப் போராடுவதால், எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகிறது. அதன் பிறகு அவர்கள் நோய்வாய்ப்படும் சாத்தியம் குறைவு. பணம், அந்தஸ்து போன்றவற்றுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தம் இல்லை. அதே நேரத்தில் ஏழைகளுக்கு இந்த ஸ்லீரோடெர்மா வருமேயானால், அறியப்படாமலே போகக் கூடும்.

★ இதைத் தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டிருக்கும் வாசகர்களின் விழிப்புணர்ச்சிக்காக ஸ்லீயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் பற்றிச் சொல்லுங்கள்.

முதல் அறிகுறி, ரத்த நாளங்கள் பழுதடைந்து, விரல் நுனிகள் நிறம் மாறக் கூடும். இரண்டாவது, சருமம் இறுக்கமடைவது; மூன்றாவது, எதையும் விழுங்கும் போது தொண்டையில் சிரமம் இருக்கும். நுரையீரல் பழுதடையும்போது, நடக்க முடியாமல் மூச்சிறைக்கத் துவங்கும்.

இந்த அறிகுறிகள் தோன்றினால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகுங்கள். அவர் ருமடாய்ட் நிபுணர் பரிசோதித்துப் பார்ப்பது அவசியம் என்று கருதினால் சொல்வார். அதன் பிறகு ஸ்கின் பயாப்ஸி, எக்ஸ்ரே, சி.டி ஸ்கேன், ஈ.ஸி.ஜி போன்ற பரிசோதனைகள் செய்து பார்ப்பார். ஸ்லீ நோயாளிகளுக்கு வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள், மருந்துகளைத் தாண்டி மன தைரியத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் உண்டாக்கவும் முனைய வேண்டும்.



இதைப் படிக்கும் பெண்களுக்கு ஏதாவது ஒரு அறிகுறி தனக்கு இருப்பது போல் தோன்றினால், கலவரப் படக் கூடாது; தொடர்ந்து அறிகுறிகள் தோன்றினால் உதாசீனப்படுத்தவும் மறைக்கவும் கூடாது. பாதிக்கப்பட்டவர், உறவினர்கள், மருத்துவர்கள் ஆகியோரின் கூட்டு முயற்சி, இறைவன் அருள் எல்லாம் சேர்ந்துதான் துணை புரியும்.

★ மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்கு நான் பரிச்சயமான பெண் ஆகிவிட்டதால், எனக்கு குணமாகுமா என்று தெரிந்து கொள்ள கடிதம் மூலம் நிறைய பேர் கேட்கின்றனர்; பிரார்த்தனை செய்கின்றனர். மருத்துவ ரீதியாக நோய் தீர்க்கும் மருந்து ஏதாவது எதிர்ப்பார்க்கலாமா?

இன்றைய தேதியில் அறிகுறிகளை மட்டுமே அணுகிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதுதான் உண்மை. குணப்படுத்துவதற்கான ஆராய்ச்சிகளை நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்தியாவில் அந்த அளவு ஆராய்ச்சிகள் கிடையாது. ஆனால், லண்டனில் பல நிறுவனங்கள் சிறப்பு ஆராய்ச்சிகளை நடத்துகின்றன. இருப்பினும், இது நிறைய பேர்களை பாதிப்பதில்லை என்பதாலும், இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சி அதிகம் இல்லையென்பதாலும், போதுமான அளவு கவனம் செலுத்தப்படவில்லை என்றே

சொல்ல வேண்டும்.

இந்த ஆராய்ச்சியில் தலை சிறந்தவர் டாக்டர். கேரல் ப்ளாக் என்ற பெண்மணி. இதற்காக நிறுவப்பட்ட சங்கத்தின் முதல் தலைவியான இவரோடு பணிபுரியும் மிகப் பெரிய வாய்ப்பு எனக்கு கிடைத்தது. ஸ்லீயால் பாதிக்கப்பட்ட கிட்டத்தட்ட இருநூறு பெண்கள் இவரால் பயன டைந்துள்ளனர். இந்தப் பெண்களது குழந்தைகள் கேரல் ப்ளாக் கண்காணிப் பில் வளர்ந்திருக்கின்றனர். அவர்களுடைய பெண் குழந்தைகளுக்குத் திருமணமாகி கர்ப்பமானபோது, பாதிக் கப்பட்ட தாய்மார்கள் அடைந்த கலவரத்தை யும், கவலையையும் பார்க்க ரொம்ப கஷ்ட மாக இருந்தது. ஆனால் அவர்கள் பெற்றெடுத்த குழந்தைகள் ஆரோக்கிய மாக இருந்த்தைப் பார்த் ததும், பூரிப்படைந் தனர்.



எனக்கும் என் மங்கையர் மலர் வாசகி யத் தோழிகளுக்கும் என்ன சொல்ல விரும்பு கிறீர்கள்?

பொதுவாகவே பெண்களுக்கு நிறைய கஷ்டங்கள் உண்டு. அதிலும், இது போன்ற நோய்கள் ஏற்படும்போது, உங் களுக்கு நிறைய மன தைரியம் வேண்டி யிருக்கிறது. தோற்றத்தில் வரும் மாறு பாடுகளை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டும்; ஸ்டீராய்ட்ஸ் எடுத்துக் கொள்வதனால் ஏற்படும் பக்க விளைவு களான காட்ராக்ட், எடை கூடுதல், ரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்னைகளை எதிர் கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றையெல்லாம் தாண்டி, நீங்கள் மாணவர்களோடு அதிகம் பேசி, பாடி எல்லாம் செய்கிறீர்கள். உங்கள் நுரையீரல் இருக்கும் நிலைக்கு, உங்கள் ஈடுபாடு பிரமிக்க வைக்கிறது. இதற்கு முக்கியக் காரணம் உங்களிடம் உயிர் வாழும் ஆசையும் பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ளும் வைராக்கியமும் இருப்பதே. நோயின்றி நல்லவிதமாக வாழும் பெண்கள் கூட இந்த வைராக்கியத்தை வளர்த்துக் கொண்டு விட்டால், எதையும் சாதிக்க லாம்.

இந்தியப் பெண் களின் பலம் என்று எதை நினைக்கிறீர்கள்?

இந்தியாவின் இரும் புப் பெண்மணியான இந்திராகாந்தியைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. அவரைச் சுற்றி ஒரு புத்து ணர்ச்சி தவழும்; மன உறுதி இருக்கும். அதே நேரத்தில் அவர் அன்பு மனம் கொண்டவரும் கூட. என்னிடம் பேசும் போது, ''இலங்கைத் தமிழர் நலனுக்காக நான் என்ன செய்ய வேண்டும் சொல்லுங்கள்?'' என்று அக்கறையுடன் கேட்டார். சாதனைப் பெண்ணான அவரை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு நிறைய பேர் வெற்றி காண்கிறார்கள். இன்னும் நிறைய பேர் வெற்றி காண வேண்டும்!

(அடுத்த இதழில் வாசகியர் கேள்விகளுக்கு சாரதா பதில் சொல்கிறார். - ஆர்)



ரவாகேசரி செய்யும்போது ரவையை, நெய் நிறைய விட்டு சிவக்க வறுக்கவும். அப்போதுதான் ரவை கட்டி தட்டாமல் இருக்கும். முதலில் நெய்யில் முந்திரி, திராட்சையை வறுத்துவிட்டால் அதே வாணலியில் ரவையை வறுக்கலாம்.

– சீதா ராமன், மேற்கு மாம்பலம்

வெறும் வாணலியில் மிளகு + சீரகம் வறுத்து பொடி பண்ணி வைத்துக் கொள்ளவும். ரசம் இறக்கும் போது சிறிது தூவினால் கமகமக்கும். அதே பொடியை ரவா தோசை, பொங்கலுக்குப் போடலாம். ரசம் சிறிது குறைந்தால் அரைத் தம்ளர் தண்ணீர், சிறிது உப்பு, மிளகு, சீரகப்பொடி சேர்த்து சுட வைத்தால் சூப்பர் ரசம் தயார்!

– சீதா ராமன், மேற்கு மாம்பலம்

அரசு, சாலைகளை அகலப்படுத்தும் போது கூடுமான வரை மரங்களை வெட்டாமல், பெயர்த்தெடுத்து வேறு இடத்தில் நடுவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

–எஸ்.உஷா சுதர்சன், திருச்செங்கோடு

துவரம் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு தலா ஒரு கப் சேர்த்து ஊறவைத்து நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து கொள்ளவும். அரிசி ரவையில் இப்பொடியைக் கலந்து கொழுக்கட்டை செய்தால் சூப்பர் டேஸ்ட்டாக இருக்கும்.

– ஆர்.மீனலதா, மும்பை

வெங்காயம், தக்காளி, கேரட் சாலட் செய்யும்போது தயிருக்குப் பதில் துளி தேங்காய்ப்பால் கலந்து செய்தால் புது ருசியுடன் நம்மை அசத்தும்.

– ஆர். உஷா ராமமூர்த்தி, கொல்கத்தா

வேப்ப இலையை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்தபின், அந்த நீரில் முகம் கழுவினாலும் குளித்தாலும் சருமத்துக்கு நல்லது. சரும பளபளப்பும் கூடும்.

– ஆர்.பிரகாசம், நல்லாம் கோவிலூர்

உப்புக்கு நடுவில் எலுமிச்சை பழங்களை அமிழ்த்தி வைத்தால் ஒரு வாரம் வரையிலும் எலுமிச்சம் பழங்கள் ஃப்ரெஷ்ஷாகவே இருக்கும்.

–எஸ்.மீனாக்ஷி, திருப்பரங்குன்றம்

பற்களை, சாப்பிடுவதற்கு மட்டும் தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். பாட்டிலின் மூடியைத் திறக்க, தையல் நூலை 'கட்' செய்ய பற்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அதற்குரிய கருவியைத்தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.

– சரஸ்வதி, செகந்திராபாத்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

ரோஜா மலரே



✸ படம் : ஸ்ரீஹரி

'**கா**தலிக்க நேரமில்லை' படத்தில் நாகேஷுடன் நான் நடித்த காமெடிக் காட்சிகள் இன்றைக்கும் மிகவும் பாப்புலராக இருந்தாலும், அதைப் போலவே அட்டகாசமான நகைச்சுவைக் காட்சிகள் இடம்பெற்ற பல படங்களிலும் நான் நடித்திருக்கிறேன். அவற்றில் ஒன்று 'சொர்க்கம்'. அந்தப் படத்தை இயக்கிய டி.ஆர். ராமண்ணா, தமிழ் சினிமா உலகின் மிகவும் திறமையான இயக்குநர்களில் ஒருவர்.

சினிமாவில் ஒரு ஆர்ட்டிஸ்ட் டபுள் ரோல் பண்ணுவது சகஜம்தான். ஆனால் அந்தப் படத்தில் எனக்கு நாலு வேடம். அம்மா, அவருடைய மூணு பெண்கள் என்று அந்த நான்கு ரோல்களிலும் ராமண்ணா என்னையே நடிக்க வைத்தார். அம்மா ரோலில் எனக்கு ஜோடியாக நடித்தவர் எம்.ஆர்.ஆர். வாசு. மூத்த பெண் ரோலில் எனக்கு ஜோடி நாகேஷ். 'சொர்க்கம்' படத்துக்கு என்னை புக் பண்ணும்போதே, ''சச்சு! உனக்கு நாலு ரோல் என்பதால் படத்தில் நிறைய காட்சிகள் இருக்கு, அதை எடுத்து முடிக்க பதினைந்து, இருபது நாட்களாவது ஆகும். அதற்கேற்ப நீ கால்ஷீட் தரணும்'' என்று சொல்ல, நானும் ஒப்புக் கொண்டேன்.

'சொர்க்கம்' படத்தின் ஷூட்டிங்குக்கு காலை ஒன்பது மணிக்குப் போனால், வீடு திரும்புவதற்கு நள்ளிரவு தாண்டிவிடும். டபுள் ஆக்டிங் காட்சிகளை எடுக்கிறபோது, கேமரா லென்ஸின் ஒரு பகுதியை 'மாஸ்க்' போட்டு மறைத்து விடுவார்கள். ஒரு ரோலுக்குரிய காட்சியை எடுத்துவிட்டு,

ராஜகுமாரி!

சச்சுவின் அச்சுவெல்லத் தொடர் 8

சந்திப்பு : எஸ். சந்திரமௌலி



அடுத்த படியாக, மாஸ்க்கை லென்ஸின் இன்னொரு பகுதியில் மாற்றி வைத்து, இன்னொரு ரோலுக்கான காட்சியைப் படம் பிடிப்பார்கள். அதனால்தான் இப்படிப்பட்ட காட்சிகளை எடுப்பதற்கு அதிக நேரமாகும்.

ஷூட்டிங்கின்போது முதலில் டைட் பேன்ட், டாப்ஸ் என்று மாடர்ன் உடைகளில் வரும் மூத்த பெண் கேரக்டர் சம்பந்தமான காட்சிகளை எடுத்துவிடுவார்கள். அடுத்து பதினாலு வயசு இரண்டாவது பெண் கேரக்டருக்குரிய மேக்-அப் போட்டு, அந்தக் காட்சிகளை எடுப்பார்கள். அதன் பிறகு, பத்து வயது சிறுமியாக நான் மாறுவேன். மூன்றையும் முடித்து விட்டு, அம்மா ரோலுக்கான மேக்-அப்பைப் போட்டுக் கொண்டு அந்தக் காட்சிகளில் நடிப்பேன். இப்படி இரவு பகலாக நடிக்க வேண்டியிருந்ததால், நான் நாட்டிய நிகழ்ச்சிகளைக் கூட தவிர்த்தேன்.

'சொர்க்கம்'படத்தைப் பற்றி நினைத்தாலே எனக்கு நினைவுக்கு வருவது 'ஆராதனா' படத்தில் ராஜேஷ் கன்னாவும், ஷர்மிளா டாகூரும் ஆடி சூப்பர் டூப்பர் ஹிட்டான 'ரூப்பு தேரா மஸ்தானா' பாட்டுதான். 'ஆராதனா' படம் ரிலீசாகி அந்தப் பாட்டு பெரும் ஹிட் ஆனதும், அதை ஒரு காமெடியான சிச்சுவேஷனில் 'சொர்க்கம்' படத்தில் பயன்படுத்தினார்.

நாகேஷுக்கு என்னை அறிமுகப்படுத்தி வைக்கும்போது, நாங்கள் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் கிறக்கமாகப் பார்த்துக் கொள்ள, பின்னணியில் 'ஆராதனா' படத்தின் 'ரூப்பு தேரா மஸ்தானா' பாட்டு ஒலிக்கும்.

நாங்கள் இருவரும் மெதுவாக நடந்து வருவோம். அடுத்து எங்களுடைய நடனத்துடன் அப்படியே பாடல் தொடரும். 'ஆராதனாவில்' அந்தப் பாட்டுக்கு ஷர்மிளா டாகூர் அணிந்திருந்தது போலவே எனக்கும் சிவப்பு டிரஸ். படம் ரிலீசானதும் அந்தப் பாட்டுக்கு செமத்தியான ரெஸ்பான்ஸ். தியேட்டரே கலகலத்தது.

நாங்கள் ரொம்பவும் சந்தோஷமாக இருந்தபோது அந்த அதிர்ச்சியான திருப்பம் நடந்தது. 'ஆராதனா' படம் எடுத்த பிரபல இந்தி இயக்குநர், தயாரிப்பாளர் சக்தி சமந்தா, ராமண்ணாவுக்கு ஃபோன் செய்து, ''ஆராதனாவில் இடம் பெற்றுள்ள 'ரூப்பு தேரா மஸ்தானா' பாட்டை, என்னிடம் அனுமதி வாங்காமலேயே உங்களுடைய படத்தில் உபயோகப்படுத்தி இருக்கிறீர்களாமே! அது மட்டுமில்லாமல், அந்தப் பாட்டைக் கிண்டல் செய்திருக்கிறீர்களாமே! அதற்காக சட்ட ரீதியான



♣ 'சொர்க்கம்' படத்தில்...

விளைவுகளை நீங்கள் சந்திக்க வேண்டி இருக்கும்'' என்று எச்சரித்தார். உடனே, ராமண்ணா, ''நாடெங்கும் ரசிகர்கள் மத்தியில் பலத்த வரவேற்பை பெற்ற அந்தப் பாடலை, முழுக்க முழுக்க இந்தி தெரியாத தமிழ் ரசிகர்களும் ரசிக்கும் படியாக தமாஷாக என் படத்தில் பயன்படுத்தியிருக்கேன். உங்களிடம் முறைப்படி அனுமதி பெறாதது என் தவறுதான். இன்றைக்கே படத்திலிருந்து அந்தப் பாடல் காட்சியை மட்டும் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறேன். உங்கள் படத்தையோ, பாடலையோ இழிவு படுத்துவதாக நீங்கள் நினைத்தால், உடனடியாக படத்தின் பிரிண்ட்களை வரவழைத்து, அந்தப் பாடல் காட்சி முழுவதையுமே வெட்டி விடுகிறேன்'' என்று உறுதியளித்த கையோடு, பாடல் காட்சியின் பிரிண்ட் ஒன்றை விமானம் மூலம் மும்பைக்கு அனுப்பி வைத்தார். அதைப் பார்த்து விட்டு, ''உங்கள் பாணி காமெடி ரசிக்கும்படியாகத்தான் இருக்கிறது; படத்தில் அந்தப் பாட்டு இருக்கட்டும்; வெட்ட வேண்டாம்'' என்று சக்தி சமந்தா சொல்லி விட்டார்.

சமயோஜிதமாகப் பேசி சிக்கலான சமயங்களைச் சமாளிப்பதில் நாகேஷ் வல்லவர். 'காதலிக்க நேரமில்லை' படம் பெரும் வெற்றி பெற்றதையடுத்து, பெங்களூரில் டைரக்டர் ஸ்ரீதர் மற்றும் படத்தில் நடித்த ஆர்ட்டிஸ்ட்கள், பணியாற்றிய டெக்னீஷியன்களுக்கு பாராட்டு விழாவுக்கு ஏற்பாடு செய்தார்கள். புகழ்பெற்ற பெங்களூரு லால்பாக் கார்டனில் இருக்கும் கிளாஸ் ஹவுஸில்தான் பாராட்டு விழா. ரசிகர்கள் கூட்டம் கட்டுக்கடங்கவில்லை. கிளாஸ் ஹவுஸ் பகுதியில் இருந்த பலவிதமான செடிகளும் பாழ். சினிமா நட்சத்திரங்களை பக்கத்தில் பார்க்கும் ஆர்வத்தில் ரசிகர்கள் எங்களைச் சூழ்ந்து விட்டார்கள். காவலர்களும் கூட்டத்தைச் சமாளிக்கத் திணறினார்கள். காஞ்சனா, ராஜஸ்ரீ, நான் மூவரும் ஒரு மேஜைக்கு அடியில் ஒளிந்து கொண்டோம்.

அப்போது ஒரு ரசிகர், நாகேஷிடம் படத்தில் வருவதுபோல டிவிஸ்ட் டான்சை மேடை மீது ஆடும்படி வற்புறுத்தினார். நாகேஷ் பட்டென்று மைக்கைப் பிடித்தார். ''சினிமாவில் நீண்ட

நேரம் ரிகர்சல் பார்த்துவிட்டு, பகுதிப் பகுதியாகத்தான் படம் பிடிப்பார்கள். ஒத்திகையே இல்லாமல், இங்கே திடீரென்று ஆடும்படிச் சொன்னால், எங்களால் ஆட முடியாது. அப்படியே ஆடினாலும், அது சினிமாக் காட்சி போல சிறப்பாக இருக்காது. நீங்கள் ஆர்வத்துடன் கேட்பதால், உங்களை ஏமாற்ற நான் விரும்பவில்லை; விரைவிலேயே நாங்கள் நட்சத்திர இரவு நிகழ்ச்சிக்காக பெங்களூரு வரப்போகிறோம். அப்போது முறையாக டான்ஸ் ஒத்திகை பார்த்துக் கொண்டு வருவோம்; கண்டிப்பாக உங்களுக்காகவே அந்தப் பாடலுக்கு நடனம் ஆடுகிறேன்'' என்று சொல்லி நிலைமையைச் சமாளித்தார்.

'காதலிக்க நேரமில்லை'யில் தொடங்கி, நாகேஷுடன் ஜோடியாக நான் ஐம்பதுக்கும் அதிகமான படங்களில் நடித்திருக்கிறேன். காட்சிகளில் இயக்குநர் என்ன வசனம் பேசவேண்டும் என்று சொல்கிறாரோ அதை ஒழுங்காகப் பேசி நடித்துவிட்டால் போதும் என்றுதான் நடிகர் நடிகைகள் நினைப்பார்கள். ஆனால், நாகேஷ், அதற்கு ஒருபடி மேலே போய், சொந்தமாக வசனங்களை சேர்த்துக் கொள்வார். அந்த வசனங்கள் அபாரமான நகைச்சுவை உணர்வு கொண்டதாக இருக்கும்.

'நம்பிக்கை நட்சத்திரம்' என்று ஒரு படம். அதில் எனக்கு சினிமா பைத்தியமான மலையாளப் பெண் கேரக்டர். டிரைவரான நாகேஷ், என்னை ஆசைப்பட்டுக் கல்யாணம் செய்து கொள்வார். நானோ நாகேஷின் சம்பளத்திலேயே குறியாக இருப்பேன். சம்பளம் வருகிற முதல் தேதி அவரிடம் கலகலப்பாக சிரித்துப் பேசி, சம்பளம் முழுவதையும் வாங்கி விடுவேன். மற்ற நாட்களிலெல்லாம் கணவனைக் கண்டுகொள்ள மாட்டேன். ஒரு காட்சியில் நாகேஷ், ''உன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டா, என் வேஷ்டியையே நீயும் முண்டு கட்டிக்குவே; உனக்கு புடைவை, ஜாக்கெட் வாங்கிக் கொடுக்கிற செலவு மிச்சம்னு நான் நினைச்சேன்; ஆனா உனக்குத் தேங்காய் எண்ணெய் வாங்கிக் கொடுக்கவே என் சம்பளம் முழுக்க காலியாயிடும் போல இருக்கே'' என்று சொந்தமாக ஒரு டயலாக் பேசினார். அந்த சீன் ரொம்பப் பிரமாதமா அமைஞ்சது.

சில சமயங்களில் சீனில் ஹீரோ, ஹீரோயின் கேரக்டர் ஆர்ட்டிஸ்ட் எல்லோரும் இருப்பாங்க. ஆனால் ஒரே ஒரு டயலாக்கை சொந்தமா சேர்த்து, அந்த சீனில் மற்ற எல்லோரையும் தூக்கி சாப்பிட்டு விடுவார் நாகேஷ். அவரைப் பற்றி நிறைய சொல்லிக்கொண்டே இருக்கலாம்.



* 'காதலிக்க நேரமில்லை' படத்தில்...

(அச்சு வெல்லம் இனிக்கும்)

படங்கள் உதவி : ஃபிலிம் நியூஸ் ஆனந்தன்

ஆவல் தூண்டும் ஆவக்காய்!



தேவையான பொருள்கள்:

நீலம் மாங்காய் (ஓட்டுடன் வெட்டியது) - 1 படி
வெள்ளைக் கடுகுப் பொடி- 50 கிராம்
மிளகாய்ப் பொடி 50 கிராம்
கடுகு எண்ணெய் - 1 தம்ளர்
வெந்தயம், கறுப்புக் கொண்டைக் கடலை - 4 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் - ¼ கிலோ
மஞ்சள் பொடி - 2 டீஸ்பூன்
கல் உப்பு - 1 கப் (மிக்ஸியில் பொடித்தது)
(பொருள்கள் எல்லாமே தரமாகவும் ஃப்ரெஷ்ஷாகவும் இருக்க வேண்டியது அவசியம்)

செய்முறை: நீலம் மாங்காய் துண்டுகளை வாங்கி வந்த கையோடு, ஊறுகாய்த் தயாரிப்பில் ஈடுபடவேண்டும். மாங்காய்த் துண்டுகளை வெள்ளைத் துணியால் நன்கு துடைக்க வேண்டும். இரண்டு எண்ணெயையும் வெயிலில் காயவைக்கவும்.

ஒரு பேசினில் கடுகுப்பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, வெந்தயம், கொண்டைக் கடலை, பொடித்த உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு விரலால் நன்கு கோதினாற்போல் கலந்து விடவும்.

சுத்தப்படுத்தி காய வைத்த பீங்கான் ஜாடியில் ஒரு லேயர் கலந்த பொடி, பிறகு ஒரு லேயர் மாங்காய் துண்டுகள் என மாறி மாறிப் போட்டு, இறுதியில் ஆறிய எண்ணெயை வட்ட வட்டமாக ஜாடியில் உள்ள மாங்காய் கலவையில் விடவும். ஒரு வெள்ளைத் துணியால் ஜாடியின் வாய் கட்டி, மூடி போட்டு மூடவும்.

முதல் இரண்டு நாட்களுக்குத் திறக்க வேண்டாம். மூன்றாம் நாள் ஒரு கரண்டிக் காம்பால் கிளறி, மறுபடி மூட வேண்டும். இரண்டு நாளுக் கொரு தரம் கிளறி விடவேண்டும். மாங்காய் ஊறியது எப்படித் தெரியும் என்றால், வெந்தயம் மற்றும் கொண்டைக்கடலை பெரியதாக ஊறி இருக்கும். வெந்தயம் கசக்கவே கசக்காது. ஊறுகாய் நல்ல மணமாக காரசாரமாக இருக்கும்.

இந்தக் கோடைக்குப் போடும் இந்த ஊறுகாய், கோடை வரும் வரை கெடாது. நீலம் மாங்காயின் தோல் மட்டும் தான் தடிமனாக இருக்கும். இந்த மாங்காயின் தோல் சீக்கிரத்தில் நைந்துப் போகாது. இதன் ஸ்பெஷல் இதுதான். ஊறுகாய்க்கு மேல் எண்ணெய் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். ஊறுகாயில் பூஞ்சை பிடிக்காதிருக்கும்.

- எஸ்.ரமாமணி,
சென்னை - 49

என்றும் உங்களுடன்

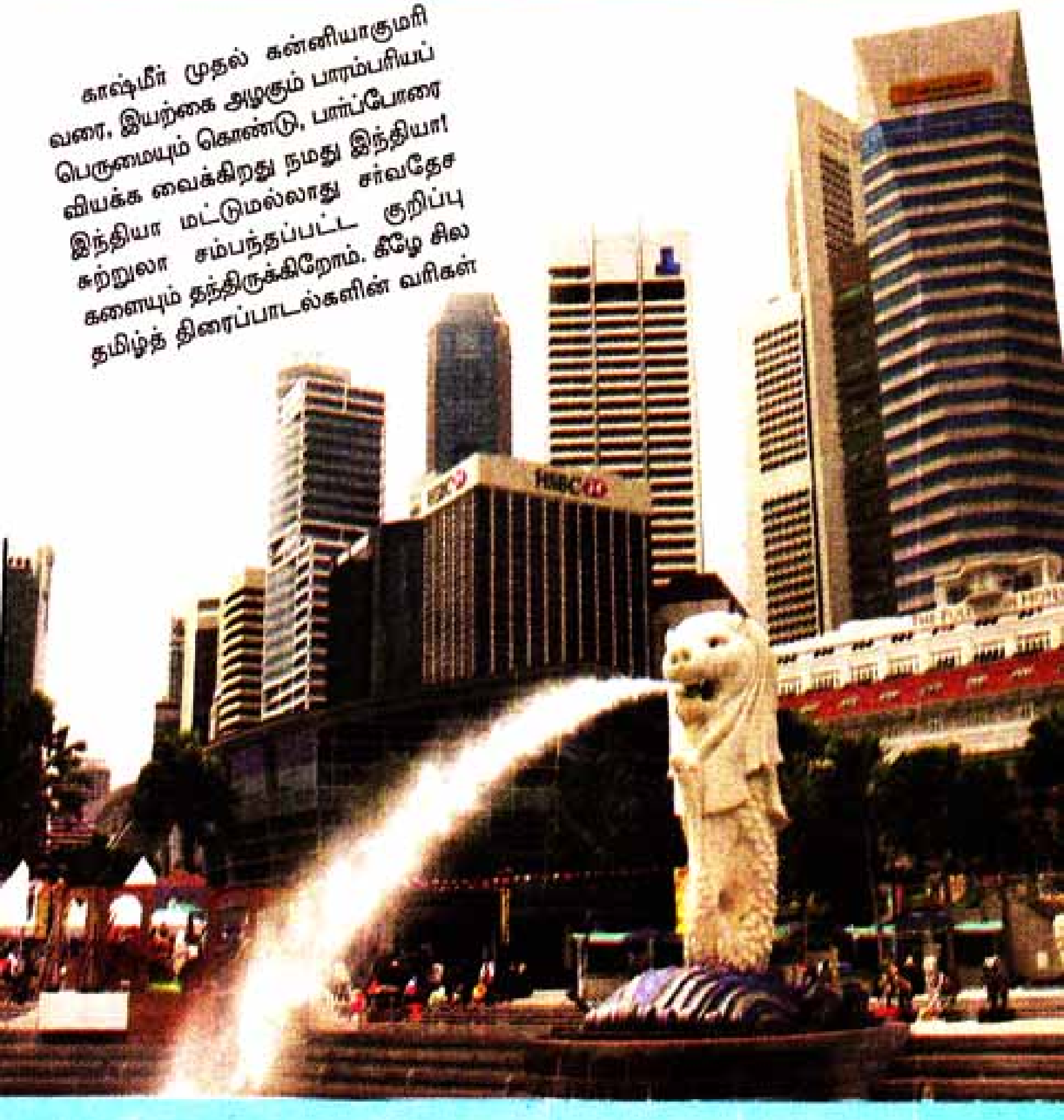
மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

சுற்றுலா புதிர் - 4

ரூ. 5,000 பரிசு

காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை, இயற்கை அழகும் பாரம்பரியப் பெருமையும் கொண்டு, பார்ப்போரை வியக்க வைக்கிறது நமது இந்தியா! இந்தியா மட்டுமல்லாது சர்வதேச சுற்றுலா சம்பந்தப்பட்ட குறிப்பு களையும் தந்திருக்கிறோம். கீழே சில தமிழ்த் திரைப்பாடல்களின் வரிகள்





உள்ளன. கோடிட்ட இடத்தில் நிரப்ப வேண்டிய வார்த்தையில் ஒரு சுற்றுலாத் தலத்தின் பெயர் இருக்கும். அந்தச் சுற்றுலாத் தலங்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

1. ....பட்டுடுத்தி கஸ்தூரிப் பொட்டு வைத்து தேவதை போல் நீ நடந்து வரவேண்டும்.
2. ஜாய்ஃபுல் சிங்கப்பூர், கலர்ஃபுல் ....
3. ....மரிக்கொழுந்து வாசம், என் ராசாவே உன்னுடைய நேசம்
4. ஏரியிலே ஒரு...................... ரோஜா, ஏனடி நீராடுது?
5. ....யின் செந்தேன் மலரே
6. .... மலை ப்யூட்டி உன் பேரு என்னம்மா?
7. .... சுத்திப் பாக்கப் போறேன்
8. டெலிஃபோன் மணிபோல் சிரிப்பவள் இவளா?...................... மலர் போல் மெல்லிய மகளா?
9. .... நகரில் தமிழ்ச் சங்கம் அதில் மங்கல கீதம் முழங்கும்!
10. .... பாருங்கள் அழகு, இளம் பாவை என்னோடு உறவு!

தொகுப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

போட்டி விதிகள் :

சுற்றுலா சம்பந்தப்பட்ட விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : சுற்றுலா போட்டி - 4 மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.5.2010

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....



சரிசமம்!

அம்மாவும் அப்பாவும் டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். ''எனக்கு டயர்டா இருக்கு... நான் தூங்கப் போறேன்'' என்று கூறிய அம்மா, நேராக சமையலறைக்குள் சென்றாள்.

மறுநாள் பகல் உணவுக்கு கறி காய்களை நறுக்கி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தாள். காலைச் சிற்றுண்டிக்கு ரவையை வறுத்து வைத்தாள். ஃபில்டரில் டிகாக்ஷன் போட்டாள். அஞ்சறைப் பெட்டியில் சாமான்களை நிரப்பினாள். அடுப்பு மற்றும் மேடையை சுத்தம் செய்தாள். பாட்டில்களில் நண்ணீரை நிரப்பி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தாள்.

மறுநாள் அலுவலகத்துக்கு உடுத்திக் கொள்ள வேண்டிய புடைவை ரவிக்கை ஆகியவற்றை செட்டாக எடுத்து வைக்கும்போது, ரவிக்கையில் ஹுக் போயிருந்ததைப் பார்த்து அதையும் தைத்து அயர்ன் செய்து வைத்தாள்.

மொபைல் ஃபோனை எடுத்து சார்ஜரில் போட்டாள். இறைந்து கிடந்த புத்தகங்களை, அடுக்கி வைத்து, டைனிங் டேபிளை சீராக்கினாள். மகனின் தலையணை உறையை மாற்றினாள்.

இதற்குள் அம்மா விட்ட கொட்டாவிகளின் எண்ணிக்கை எத்தனையோ?

மகளுடைய மறுநாளைய ட்ரிப்புக்கு பணம் எடுத்து கவரில் போட்டு அவள் பையில் வைத்தாள். அவசரமாகத் தேவையாக இருந்த இரண்டு மூன்று மளிகை சாமான்கள் அடங்கிய லிஸ்ட் ஒன்று எழுதி மறுநாள் கடையில் கொடுக்க வேண்டுமென்று மெமரி பாடில் எழுதி வைத்தாள். நெருங்கிய தோழிக்கு பிறந்த நாள் வாழ்த்து அட்டையை கையெழுத்திட்டு விலாசம் எழுதி வைத்தாள்.

குழந்தைகள் அவரவர் அறையில் படுத்துக் கொண்டு விட்டார்களா என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு, வாசல் மற்றும் மற்ற கதவுகளைத் தாழிட்டாள், கடைசியாக பல் துலக்கி, கடவுளுக்கு அன்றைய தினத்துக்கான நன்றிகளைக் கூறி பிரார்த்தித்த பிறகு படுக்கை அறைக்குள் நுழைந்தாள்.



''அப்போதே படுத்துக் கொள்ளப் போகிறேன்னு போனியே, இன்னுமா தூங்கலை?''

''இதோ, தூங்கப் போகிறேன்.''

அப்பா டீ.வியை அணைத்துவிட்டு நேராக படுக்கையில் சென்று படுத்துக் கொண்டார்.

ஆணும் பெண்ணும் சரிசமம்?

- கலாமூர்த்தி, சென்னை



சாம்பார்ப் பொடி போட்டுக் குழம்பு வைக்கிறீங்களா? இரண்டு டீஸ்பூன் தேங்காய்த் துருவலுடன் கொத்துமல்லித் தழை சேர்த்து, மிக்ஸியில் நைசாக அரையுங்கள். குழம்பை இறக்குவதற்கு முன்பு, அரைத்த விழுதைக் கொட்டி ஒரு கொதி விட்டு இறக்கினால் சாம்பார் சுவை ஆளைத் தூக்கும்.

– டி.ஜானகி, குளித்தலை

பெரிய நெல்லிக்காய்களை பாலில் வேக வைக்கவும். இதை அரைத்துத் தலையில் தடவிக் குளித்து வந்தால் முடி 'கருகரு' என நீண்டு வளரும்.

– கே.நதியா, திருவண்ணாமலை

மாவு மிஷினில் சாம்பார் மிளகாய்ப் பொடி அரைத்ததும், அந்த மிஷினிலேயே இருநூறு கிராம் துவரம் பருப்பைப் போட்டு அரைக்கவும். மிஷினில் எஞ்சியிருக்கும் சாம்பார்ப் பொடி, துவரம் பருப்புடன் சேர்ந்து வந்து விடும். இதனால் நமக்கு அரைக் கிலோ மிளகாய்ப் பொடி கூடுதலாகக் கிடைக்கும்.

– சுபா சந்துரு, நொய்டா

குழந்தைகளுக்கு உணவாக 'செரிலாக்' 'நெஸ்டெம்' போன்றவற்றை கொடுப்போம். இவை சிறு சிறு பாக்கெட்டிலும் வந்தால் குழந்தைகளுக்கு எந்த ஃபிளேவர் பிடிக்கும் என்பதை அறிந்து அதை மட்டும் பெரிய அளவில் வாங்கிக் கொள்ளலாம். குழந்தைகள் சில சுவைகளை விரும்புவதில்லை.

– ஜே.டி. புவனேஷ்வரி, வேப்பேரி

புதிதாக வீடு கட்டும் போது கரையான் வராமல் இருக்க, பேஸ்மென்ட் மூலையில் கரையான் ஒழிப்பு மருந்து அடித்து விடுங்கள். குடிவந்த பின் கரையானுக்காக, வீடு முழுவதும் துளையிட்டு மருந்து அடிப்பது இரட்டை வேலை. செலவும் இரு மடங்கு.

– அனுராதா ரமேஷ், பாண்டிச்சேரி-4

நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் நெல்லி முள்ளி கிடைக்கும். அதை வாங்கி, நீரில் ஊறப் போடுங்கள். மறுநாள் காலை, அந்தத் தண்ணீரை (காபிக்கலராக மாறியிருக்கும்) வெறும் வயிற்றில் குடியுங்கள். உஷ்ணம், கண்ணெரிச்சல் பக்கத்தில் கூட வராது.

– கி.பாலகார்த்திகா, பெங்களூரு

பிளாஸ்டிக் பொருள்கள் வாங்கும்போது, பொருள்களின் அடியில் முக்கோண வடிவில் 1 முதல் 7 வரை எண்கள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். 1 என்பது உபயோகித்த பின்னர் தூக்கி எறியப்பட வேண்டியவை. 7 என்பது உயர்தரமானது. நீடித்து உழைக்கக்கூடியது.

– சங்கீதா சதீஷ், புதுடெல்லி

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!


விவேகானந்தா சாரீஸ்
Vivekanandha Sarees
Exclusive Silk Cotton and Pure Silk
12, Mallory Road, Opp. Manonmani School (OLD)
Near Hindi Prachar Sabha, T.Nagar, Chennai 17
Tel : 42178850, 24336966, Mob: 9444038150, 9444406966

✱ ராஜிகுருஸ்வாமி, ஆதம்பாக்கம்

இந்தக் காலத்தில் யாராவது உண்மையாக வாழ முடியுமா?

நினைச்சாலும் முடியாது போலிருக்கே!

ஒரு கணவன், போலி ஃபைனான்ஸ் கம்பெனியில் பணம் போடுகிறான். மன உளைச்சல் ஆகி, பாவம்... நோய் வந்து விடுகிறது. மனைவி, போலி தங்கக் காசு திட்டத்தில் சேருகிறாள். பி.பி. வந்து விடுகிறது. இருவரும் சேர்ந்து போனதோ போலி டாக்டரிடம்! அவர் அனுப்பி வைத்ததோ போலி மருந்துக் கடைக்கு! காலாவதி மருந்து சாப்பிட்டதுல நோய் அதிகமாயிடுச்சுன்னு இரண்டு பேரும் போலிச் சாமியார் கிட்ட போய் நின்னா...??

✱ மு.மதிவாணன், அரூர்

'அம்மா'வின் சிறப்பைச் சொல்ற மாதிரி ஒரு கவிதை ப்ளீஸ்?

கவிதை எதுக்கு! கவிதை மாதிரி ஒரு படம் தர்றேன் பாருங்க!



✱ ஜானகி ரங்கநாதன்,
சென்னை-20

வர வர வாழ்க்கையே பிரச்னை மயமாகிவிட்டது. அன்றாடச் சிக்கல்களைச் சமாளிப்பது எப்படி?



ஒத்தை

அது ஒரு கோடைக்காலம். புற்களும் சிறு செடிகளும் காய்ந்து போயிருக்க, வெள்ளாடு ஒன்று பசியில் தவித்துக் கொண்டிருந்தது. எதிரே இன்னொரு ஆடு வந்தது. அதுவும் இரை தேடி வந்ததுதான். இரண்டும் சேர்ந்து ஊருக்குள் நுழைந்தன.

ஒரு பெரிய மரம். அதன் ஒரு கிளை தாழ்வாகப் படர்ந்திருந்தது. ஆனால், ஆடுகளுக்கு எட்டவில்லை. ஒரு ஆடு ஏமாற்றத்துடன் நகர ஆரம்பித்தது. உடனே மற்றொரு ஆடு "என் முதுகில் ஏறி நில். கிளை எட்டும்!" என்று சொன்னது. அது



படியே, எம்பி நின்று தழைகளைச் சுவைத்தது. அதன் பிறகு, அந்த ஆடு தன் முதுகைக் காட்ட, இது எம்பி நின்று இலைகளைச் சாப்பிட்டு, பசியைத் தீர்த்துக் கொண்டது.

இரண்டு ஆடுகளின் தோழமை - இன்டர்பர்சனல் ரிலேஷன்ஷிப்

கருத்துப் பரிமாற்றம் - கம்யூனிகேஷன்

கிளை எட்டாத உயரத்திலிருந்தது - பிராப்ளம்

அதை சுவைக்க

ருபாயில் விடுமுறை!

நினைத்தது - கிரிட்டிக்கல் திங்க்கிங்.

ஒன்றின் முதுகை இன்னொன்று பயன்படுத்தியது - கிரியேட்டிவ் திங்கிங்

பசி தீர்ந்தது. - ப்ராப்ளம் சால்வ்ட்!

இம்முறையில் ஆடுகளே வாழும் போது, பெண்களாகிய நம்மால் இன்னும் சிறப்பாக வாழ முடியாதா என்ன?

* கே.பட்டு, குரோம்பேட்டை

அழுகை, க்ரைம், காமெடி, மசாலா, அதிரடி ஆக்‌ஷன், லவ், ஆனி, பேய்... இவற்றில் எந்தப் படத்தை விரும்பிப் பார்ப்பீங்க?



அழுமூஞ்சிப் படங்களா? உடனே சேனல் மாத்து! (கிளிசரின் ஸ்டாக் இல்லை!)

மசாலா? - ஸாரி, உடம்புக்கு ஒத்துக்காது! (டாக்டர்ஸ் அட்வைஸ்!)

க்ரைம், மர்மம் - ஓ.கே! ஆனால், நல்ல லாஜிக் இருக்கணும்! (மொக்கை போடக் கூடாது)

அதிரடி ஆக்‌ஷன்? - யப்பா! ஆளை விடுங்க சாமி! (கிராபிக்ஸ் எஃபெக்ட், சவுண்டு எஃபெக்ட் எல்லாம் ரணகளமாக்கி விடும்)

பேய், பூதம்? - ஓடு... ஓடு... ஓடேய்! (தாயத்து கட்ட, விபூதி மந்திரிக்க எல்லாம் நோ டைம்!)

குடும்பம், காமெடி, லவ்? - பிரில்லியண்ட் ஸ்க்ரிப்ட், ஜாலியான வசணம், ஜிலு ஜிலு ட்ரீட்மெண்ட்... இருக்கா? அப்பப் பிடிக்கும்!



* சாத்தூர் எம்.செல்லையா

காதல், கல்யாணம் இரண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம் அனுஷா?

இஷ்டப்பட்ட இருவர் கஷ்டப்பட்டுச் சேர்ந்தால்... அது காதல்!

இஷ்டப்பட்ட இருவர் சேர்ந்து கஷ்டப்பட்டுக்கிட்டே இருந்தால்... அது கல்யாணம்!

அனுஷா நடராஜன்

✱ கே.என்.சுபாக்கனி,

மேலகிருஷ்ணன் புதூர்

இல்லறத்தை நல்லறமாக்க, கணவன் மனைவி விட்டுக் கொடுக்கணும்னு சொல்றாங்களே! யார் விட்டுக் கொடுக்கணும்? கணவனா, மனைவியா?

யாருக்கு அன்பு அதிகமிருக்கோ, யாருக்கு அறிவு அதிகமிருக்கோ அவங்க தான் விட்டுக் கொடுத்துப் போவாங்க! நீங்க எப்படி?

✱ எஸ்.பவித்ரா,

தென்னலப்பாக்கம்

விடுமுறை நாளைக் கழிக்க, உங்களுக்கு எவ்வளவு பணம் தேவைப்படும்?

ஜஸ்ட் ஒத்தை ரூபா!

ஒரு ரூபாய் நாணயத்தைத் தூக்கிப் போட்டு 'பூவா, தலையா?' பார்ப்பேன்.

தலை விழுந்தால் : சாப்பிட்டு விட்டுத் தூங்கலாம்

பூ விழுந்தால் : தூங்கி விட்டு, டீ.வி. பார்க்கலாம்.

செங்குத்தாக நின்றால் : வெளியே போகலாம்.

அப்படியே அந்தரத்தில் நின்றால் : வீட்டு வேலை செய்யலாம்!

✱ ஆர்.அஜிதா, கம்பம்

துன்பம் வரும்போது தோள் கொடுத்து சாய்ந்து கொள்ளச் செய்வதில் முதலிடம் தாய்க்கா? மனைவிக்கா?

சாய்ந்து கொள்ள தோள் கொடுப்பது மனைவிதான்! ஆனால், சாய்வை அவசியமற்றதாகச் செய்பவள்தான் தாய்! அது அவளால் மட்டும்தான் முடியும்!

✱ சந்திராமோகன், கன்னியாகுமரி

அக்ஷய திருதியை அன்று தங்கம் வாங்குவதுண்டா?

அக்ஷய திருதியை என்பது ஒரு சுப நாள். அந்த நாளில்தான், கையில் பிரம்மனின் கபாலம் ஒட்டியிருக்க, பிட்சாடனாக அலைந்து திரிந்த சிவபெருமானுக்கு காசி ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னம் வழங்கி தோஷம் போக்கினாள் என்று புராணம் சொல்கிறது.



'அக்ஷய' என்றால் வளர்வது... இந்த நன்னாளில் எந்த நல்ல காரியம் செய்தாலும் மேன்மேலும் வளரும் என்பது ஐதிகம். தானம் செய்தால் புண்ணியம் வளரும்... விதை விதைத்தால் பயிர் வளரும். பூஜை செய்தால் பலன் வளரும். வித்தை ஆரம்பித்தால் கல்வி வளரும். மங்கலமான பொருள்களை வாங்கினால், சுபிட்சம் வளரும். அக்ஷய திருதியை அன்று மஞ்சள், குங்குமம், பூ, காய்கனிகள், என எதை வாங்கினாலும் மங்களம்தான்! 'தங்கம் வாங்க வேண்டும்!' என்ற மோகம் பெண்களிடையே தங்க நகை வியாபாரிகளால் மிக சாமர்த்தியமாகப் பரப்பிவிடப்பட்டுள்ளது.

நான் ஒரு கிலோ கல் உப்பு வாங்கி விடுவேன். உப்பு, கடலிலிருந்து தோன்றியதால் மகாலக்ஷ்மி அம்சம்!

எனக்கும் காசு மிச்சம்!

(அய்யோ! இது கஞ்சத்தனத்தின் டபுள் உச்சம்!)

ஸ்ரீ நரஸிம்ம ஜெயந்தி
மே-26



நலம் தருவாய் நரசிம்மா!

மஹா விஷ்ணுவின் பத்து அவதாரங்களில் நரஸிம்ம அவதாரம் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. ஒரே ஒரு பக்தனுக்காக, அந்த நிமிடமே, அதே இடத்தில் மஹாலட்சுமியுடன் அவதரித்தார். அந்த தினம் தான் நரஸிம்ம ஜெயந்தியாகக் கொண்டாடுகிறோம். எத்தனையோ நரஸிம்ம க்ஷேத்திரங்கள் இருந்தாலும், ஆந்திராவில் உள்ள அஹோபிலம் மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது.

மகா சர்ப்பமாக ஆதிசேஷன் சுருண்டு, கிழக்கு மலைத் தொடராகப் படுத்திருக்கிறான் என்பது ஐதிகம். படமெடுத்த தலைப்பகுதி திருப்பதி. நீண்டு சுருங்கும் வால்பகுதி ஸ்ரீசைலம். மத்திய உடல் பகுதி அஹோபிலம். மூன்றையும் சேர்ந்தாற் போல் ஒரே முறை தரிசித்தால் மிகவும் புண்ணியம்.

உண்மையான பக்தியும், உடலுறுதியும் இருந்தால்தான் அஹோபிலம் நவ நரஸிம்மர்களை தரிசிக்க முடியுமாம். அப்படி ஒரு பாக்கியம் எங்களுக்குக் கிடைத்தது.

கருட பகவானின் கடுமையான தவத்துக்குப் பலனாக ஸ்ரீ நாராயணன், நவ நரஸிம்மராக இந்த மலையில் காட்சி கொடுத்தாராம். அடர்ந்த காடுகளும், வன விலங்குகளும் மிகுந்த இடம் அஹோபிலம். இது, மேல் அஹோபிலம், கீழ் அஹோபிலம் என்று இரண்டாக அமைந்திருக்கிறது.

கீழ் அஹோபிலத்தில் பிரகலாத வரதரின் ஆலயம். மேலே மலைச் சாரல்களின் மடிப்பிலே, மறைவான குகைப் பகுதியில், மகத்துவம் மிக்க நவ நரஸிம்மர்கள் உள்ளனர். குறிப்பிட்ட இடம் வரைதான் வாகனத்தில் போக முடியும். ஜ்வால நரஸிம்மர், பவன நரஸிம்மர் - இந்த இரண்டு இடங்களுக்கும் செல்லும் வழி முட்புதர்களும் கற்களும் கொண்ட கரடு முரடான பாதை என்பதால், சற்று சிரமம்தான்!

பாதங்களை அழுந்தப் பொருத்தி, மலைச் சரிவில் எட்டு கி.மீ. ஏறியதும் (அவர்கள் ஒரு குச்சி தருகிறார்கள். அதை ஊன்றி நடந்தால் சிரமமில்லை.) எதிரே தெரிகிறது பிரம்மாண்டமான 'உக்ரஸ்தம்பம்' மலைப் பாறை இரண்டாகப் பிளந்து வெவ்வேறு பகுதிகளாக உள்ளது. உற்றுப் பார்த்தால், பாறைப் பிளவின் அமைப்பில் நரஸிம்மரின் திருமுகத் தோற்றம் தெரிகின்றது. கிருதயுகத்தில், இப்பகுதியில் ஹிரண்யனின் அரண்மனை அமைந்திருந்ததாம். பிரகலாதனின் பிரார்த்தனைக்குச் செவி சாய்த்து, ஒரு தூணை உதைத்துப் பிளந்து நரஸிம்மர் வெளிப்பட்ட தூண்தான், இந்த மலைக் குன்றாம்! பார்த்தாலே உடலும் மனமும் புல்லரிக்கின்றது. மலைப்பகுதியை கவனமாகப் பார்த்தால், ஹிரண்யனின் அரண்மனை போன்ற தோற்றம் தெரிகிறது.

ஜ்வாலா நரஸிம்மர்

தூணைப் பிளந்து வெளிப்பட்ட நரஸிம்மர், ஹிரண்யனை வதம் செய்த இடம்தான் ஜ்வாலா நரஸிம்மர் சன்னிதி. ஒன்பது நரஸிம்மர்களில் முதலாவது இது. இங்கு நரஸிம்மர் உக்கிரமாக அமர்ந்திருக்கிறார். குகைக்கு சற்றுத் தள்ளி பாறைகளின் இடுக்கில் 'ரத்த குண்டம்' உள்ளது. நீரின் பிரதிபலிப்பு சிவப்பாக உள்ளது. ஹிரண்ய வதம் முடிந்தவுடன் இங்குதான் நரஸிம்மர், தமது கரங்களைக் கழுவிக் கொண்டாராம்.



அஹோபில நரஸிம்மர்

கடல் மட்டத்திலிருந்து 2800 அடி

உயரத்தில் உள்ளது. சிரமமே இல்லாமல் செல்லலாம். மூலவர் சுயம்புவாக லட்சுமி சமேதரராகக் காட்சி அளிக்கிறார். பக்கத்திலேயே செஞ்சு லட்சுமி தாயார் சன்னிதி உள்ளது.



மாலோல நரஸிம்மர்

நரஸிம்மரின் கோபம் தணிந்து மகாலக்ஷ்மி அவருடன் எழுந்தருளிய இடம். இவர் உருவத்தையே உற்சவ மூர்த்தியாக அமைத்துள்ளார்கள். தினசரி பூஜை இவருக்குதான்.

க்ரோட நரஸிம்மர்

பவநாசினி ஆற்றின் கரையில் வித்தியாசமான திருக்கோலத்தில் எழுந்தருளுகிறார். இரண்டு அவதாரத் திருக்கோலங்கள். காட்டுப்பன்றியாக வராக அவதாரம் எடுத்த தோற்றம். இன்னொரு நிலையில் லட்சுமி நரஸிம்மராக அழகுறத் தோன்றுகிறார்.

பிரகலாத மேடு என்ற இடம் வருகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் பிரகலாதன், குருகுல வாசியாகப் படித்து விளையாடிய இடமாம் இது!

கரஞ்ச நரஸிம்மர்

வில் ஆயுதம் தரித்து, ஆஞ்சநேயருக்காக எடுத்த திருக்கோலத்தில் வீற்றிருக்கிறார். ஆஞ்சநேயர் கரஞ்ச மரத்தின் (கருங்காலி மரம்) கீழ் தவம் இருந்து நரஸிம்மரை சேவித்ததால் இந்தப் பெயர் வந்ததாம்.

பார்கவ நரஸிம்மர்

சிறு குன்றின்மேல் ஆலயம் அமைந்துள்ளது. பரசுராமர், தீர்த்த யாத்திரை மேற்கொண்ட பொழுது, பார்கவதீர்த்தம் என்னும் தடாகத்தில் நீராடி நரஸிம்மரை வணங்கியதால் இந்தப் பெயர் வந்ததாம்.

யோகானந்த நரஸிம்மர்

நரஸிம்மர், யோக முத்திரையுடன் காட்சி அளிக்கிறார்.

சத்ரவாட நரஸிம்மர்

அஹோபில நரஸிம்மர்களில் மிகவும் சுந்தரமான ரூபத்துடன் காட்சி அளிப்பவர் சத்ரவாட நரஸிம்மர். குடை போன்ற ஆலமரத்தடியில் வீற்றிருப்பதால், இந்தத் திருநாமம் (சத்ர -குடை)

பாவன நரஸிம்மர்

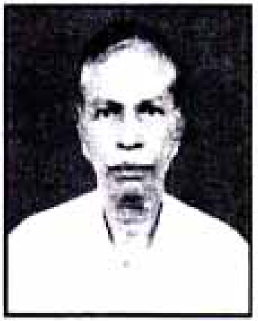
காட்டுப்பகுதியில் பவன நதிக்கரையில் அமைந்துள்ளது இந்த ஆலயம் செல்வதுதான் மிகவும் சிரமம். மிகவும் வயதானவர்கள், இதய நோய் உள்ளவர்கள் மேலே செல்ல அனுமதி இல்லை. காட்டு பகுதியில் ஆறேழு கி.மீட்டர்கள் நடக்க வேண்டும். டிராக்டர்தான் சிறந்தது. காட்டு விலங்குகள் பயம் இருப்பதால், கூட்டமாகத்தான் போக வேண்டும்.

மிகவும் சிரமப்பட்டு மேலே ஏறினால், அற்புதமான பவன நரஸிம்மர், ஆதிசேஷன் குடை பிடிக்க லட்சுமியுடன் சாந்தமாக தரிசனம் தருகிறார்.

வாழ்க்கையில் வெற்றிகளையும், வேண்டுவனவற்றையும், எல்லா நன்மைகளையும் ஒரு சேரத் தந்தருளும் நவ நரஸிம்மர்களை, ஒரே இடத்தில் தரிசிக்கக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

- மாலதி நாராயண்,
சென்னை

ஆலயமாய் விளங்கும்



தமிழ்நாடு மின்சார வாரியத்தில் Foreman ஆக ஓய்வு பெற்ற என் பெயர் எ. கண்ணன், நான் காஞ்சிபுரத்தில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு வயது 70 ஆகிறது 16.01.2010 அன்று விடியற்காலை 2.00 மணியளவில் மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டது.

உடனடியாக காஞ்சிபுரத்தில் உள்ள Cardiac & Dialysis Hospital ICUல் அனுமதிக்கப்பட்டேன். Echo Cardiogram மற்றும் Angiogram செய்யவும் அறிவுறுத்தப்பட்டது. 18.01.2010 அன்று சென்னையில் வடபழனியில் உள்ள பிரபல தனியார் மருத்துவமனையில் Angiogram செய்யப்பட்டத்தில் மூன்று இரத்தக் குழாய்களில் 99%, 40%, 90% அடைப்பு இருப்பதாலும், உடனடியாக Bypass Surgery செய்ய வேண்டும் என்றும் பிரபல டாக்டர்களால் அறிவுறுத்தப்பட்டேன்.

மீண்டும் 28.01.2010 அன்று இரவு 10 மணியளவில் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டது. மீண்டும் காஞ்சிபுரத்தில் மேற்கண்ட மருத்துவமனையில் ICU ல் சேர்க்கப்பட்டேன். கடுமையான மூச்சுத்திணறல், Low E.F., Low B.P., நுரையீரல்களில் அதிக சளி என்ற நிலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட எனக்கு Ventilator (செயற்கை சுவாசம்) மூலம் தெய்வாதீனமாக ஆபத்தான கட்டத்தை தாண்டினேன்.

தற்போதைய நிலையில் Bypass Surgery காலதாமதமின்றி உடனடியாக செய்ய வேண்டும் என்றும் ஆப்ரேஷன் Success ஆக 10% மட்டுமே வாய்ப்பு உள்ளது என்றும் அறிவுறுத்தப் பட்டேன். இந்நிலையில் கடவுளின் அன்பும், கருணையினால் நண்பர்களின் மூலமாக Oxymed Hospitalஐ பற்றிய விவரம் அறிந்து 04.02.2010 அன்று முதல் சிகிச்சை மேற்கொண்டேன்.

இங்கு (I) EECP Therapy (II) Chelation Therapy (III) Ozone Therapy (IV) H2O2 Therapy என்ற வகையில் சுமார் 45 நாட்கள் எனக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. முதலில் EECP Therapy மட்டும் நாளொன்றுக்கு 1 மணி நேரம் கொடுக்கப்பட்டு 10 Slots பிறகு 13.2.2010 Echo Cardiogram டெஸ்ட் எடுத்துபார்த்ததில் E.F. Level 30%லிருந்து 46.56% உயர்ந்து இருந்தது. இந்த EECP சிகிச்சையின் மூலம் இதயத்திற்கு அதிக ரத்தம் கிடைக்கச் செய்தார்கள். Chelation Therapy மூலம்

ஆக்ஸிமெட்

இரத்தக்குழாய்களின் அடைப்பு நீங்க சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களுக்கும் Ozone Therapy மூலம் பிராணவாயு கிடைக்கச் செய்து புத்துணர்ச்சி பெறச்செய்தார்கள். 29.3.2010 அன்று Echo Cardiogram எடுத்துப்பார்த்ததில் E.F. Level 54% உயர்ந்து இருந்தது ECG Normal ஆக இருந்தது. 45 நாட்கள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு 7.4.2010 அன்று 3D CCG Test எடுக்கப் பட்டது. இரத்த குழாய்களில் 90% அடைப்புகள் நீக்கப்பட்டு இருந்தது. தற்போது பூரண நலத்தோடு உள்ளேன்.



Oxymed Hospitalலின் தூய்மையான சூழல், தலைமை மருத்துவர் டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் அவர்களுடைய நேரடியான சிகிச்சை மற்றும் Duty Doctors, மருத்துவ ஊழியர்களின் கனிவான சேவை, அறுவைசிகிச்சை இல்லாத உலகத்தரம் வாய்ந்த சிகிச்சை, குறைந்த செலவில் நிறைவான ஆரோக்கியத்தை பெற்று தந்தமைக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இறைவனுடைய ஆலயமாக விளங்கும் இந்த உடலுக்கு அறுவை சிகிச்சையின்றி இரத்தக்குழாய்களின் அடைப்பு நீங்கவும், இருதய செயல்திறன் உயர்த்திக்கொள்ளவும் Oxymed Hospial ஐ அதாவது ஆலயத்தை பயன்படுத்தி கொண்டு நல்வாழ்வு பெற வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.

மேலும் பிரதமரிடம் பாராட்டு பெற்ற தலைமை மருத்துவரிடம் நான் சிகிச்சை எடுத்ததை நினைத்துப் பெருமைப் படுகிறேன்

எ. கண்ணன்

9944510321.

மேலும் விவரங்களுக்கு

OXYMED HOSPITALS
PRIVATE LIMITED
CLOSE TO YOUR HEART
786, Anna Salai, Ch-35. Ph : 044-42131010 / 1014
E-mail : oxymedhospitals@yahoo.com
Website : www.oxymedhospital.in

Advt

மு க்கால்வாசி ராஜா கதை திரைப் படங்களில், முதல் ரெண்டு சீன்களில் மட்டும் ராணி கெட்-அப்பில் வருவார்கள் சில அன்னையர்கள். வஞ்சகத் தளபதியோ, மந்திரியோ செய்யும் சதியால் பதியையும் தன் பச்சிளம் குழந்தையையும் தொலையவிட்டு, சிறை அல்லது காட்டில் காலம் கழிப்பவர்களாக இந்த அன்னைகளின் விதி எழுதப்பட்டிருக்கும்.

இவர்கள் கிழிந்த புடைவை காஸ்ட்யூமோடு படம் முழுவதும் கையில் ஒரு அழுக்கு மூட்டையுடன் அலைவார்கள். படத்தின் கடைசிக் காட்சியில் அந்த மூட்டையில் காப்பாற்றி வைத்துள்ள முத்து மாலை டாலராலோ, இருபத்தைந்து வருடம் கழிந்தும் ஞாபகம் வைத்திருக்கும் மகனின் முதுகு மச்சத்தாலோ அரசகுமாரனை அடையாளம் காட்டுவதற்கென்றே நடைபிணமாய்த் திரிவார்கள். இதனால்தானோ என்னவோ பிரசித்திபெற்ற நடிகைகளாய் இந்தக் கேரக்டரில் யாரையும் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியவில்லை.

இருந்தாலும் ''பொறுத்தது போதும் இஸ் தி சீக்ரெட் ஆஃப் மை எனர்ஜி'' என்று தூணையெல்லாம் பெயர்த்தெடுக்கும் அளவுக்கு மைந்தனை பொங்கி எழச் செய்த கண்ணாம்பா, இதில் ஒரு விதி விலக்கு ராணியம்மா!



✱ பொறுத்தது போதும்...

'அந்தி மலர்ந்த நல் ரோஜா' பாடிக் கொண்டு தூளியை ஆட்டிக் கொண்டு, ஒரு கவள சாதத்தையும் குழந்தைகளுக்கே வழித்துக் கொடுப்பார். பாதி ராத்திரியில் பசி எடுக்க பானைத் தண்ணீரை தேடி, அதுவும் கிடைக்காமல் வறுமையே வடிவான தியாக டைப்



✱ தியாக டைப் அன்னை



அகிலா கார்த்திகேயன்



* உழைத்து ஓடாய்...



அன்னையரில் அஞ்சலி தேவி தேறுகிறார்.

அடுத்தபடி, பெற்ற செல்வத்தைப் படிக்க வைத்தே தீருவது என்ற வீம்போடு படம் முழுவதும் தையல்மிஷின் சப்தத்தையே பி.ஜி.எம்.ஆக்கும் அளவு உழைத்து ஓடாய்ப் போகும் அம்மாக்களில் சாவித்ரியும், விஜயகுமாரியும் கண்ணீர் கம்பலையாகக் காட்சித் தருபவர்கள்.

அந்தக் காலத்திலேயே பானுமதி, சி.கே.சரஸ்வதி, எஸ்.வரலட்சுமி, ஜி.வரலட்சுமி வகையறா அன்னைகள், அரட்டல், உருட்டலில் பெண்ணுரிமையைக் கொஞ்சம் ஓவராக ஒதுக்கீடு செய்து கொண்டவர்கள். இருந்தாலும் படத்தின் க்ளைமேக்ஸில் நாலே நாலு வரி வசனம், ப்ளஸ் ரெண்டு சொட்டுக் கண்ணீரில் தங்கள் தாய்மையைக்காட்டி காம்பன்சேட் செய்துவிடும் சாமர்த்திய அம்மாக்கள்.

திரைப்படங்களில், இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்று, ஒன்றை தொலைத்தோ, அல்லது பறி கொடுத்து விட்டோ தவிக்கும் அம்மாக்கள், அத்தனை அலட்டிக் கொள்ள வேண்டாமென்று நினைக்கத் தோன்றும். எப்படியும் அந்தப் பிள்ளை வளர்ந்து, கோயிலிலோ கடைத் தெருவிலோ பார்க்க நேரும்போது அவன் அடிபட்ட வேதனையில் ''அம்மா'' என்று கத்த, ''இன்னொரு தரம் அம்மான்னு கூப்பிடு'' என்றவுடன் வெகு சுலபமாக தாய் - மகன் சேர்ப்பு சாத்தியமாகி விடுகிறதல்லவா?



* அரட்டல் உருட்டல்...

அந்தக் கால எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜியிலிருந்து ரஜினி வரையிலானவர்களை இப்படி 'அம்மா' என்ற மூன்றெழுத்தால் அடையாளம் கண்டு கொண்டு கோலோச்சிய அம்மாக்களாய் பண்டரிபாயும், எம்.வி.ராஜம்மாவும் திகழ்கின்றனர்.



* கோலோச்சிய அம்மா



ஹய்யோ...ஹய்யோ!



* தத்து கொடுத்துவிட்டு...

குழந்தையைத் தத்து கொடுத்து விட்டு யாருக்கும் தெரியாமல் தன் குழந்தைக்கே தாய்ப் பால் கொடுப்பது, பெற்ற மகன் கல்யாணத்துக்கே கூட்டத்தோடு கூட்டமாய் வந்து அட்சதைப் போட்டுவிட்டு கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொள்வது இதெல்லாம் பத்மினியம்மா நன்றாகவே செய்துள்ளார்.



* தத்தெடுக்கத் துடிக்கும்...

மாறாக தத்தெடுக்கத் துடிக்கும் தாய் என்றால் அதற்கு 'சௌக்கார்'தான் சௌகர்யமாகப் பொருந்துகிறார். ஆனாலும் இந்தப் பிள்ளையைப் பெறாத அன்னை பெற்ற அதிர்ஷ்டம் என்னவென்றால் கடைசி கிளைமாக்ஸில் பிளேன் ஏறும்போது, எப்படியும் அந்தத் தத்துப் பிள்ளை ரன்வேயில் தத்தி தத்தி வந்து ஒட்டிக் கொள்ள பார்க்கும்.



* கற்பனையில் கொஞ்சு(ச)ம் ஓவர்...

இதே அம்மா வரிசையில், தான் கருவுற்றிருப்பதாக கற்பனை பண்ணிக் கொண்டு, பிறக்கப் போகாத குழந்தைக்கு பொம்மை வாங்கி வைத்துக் கொள்ளும் முந்திரிக் கொட்டை தினுசுகள் உண்டு. அதில் 'சொல்லடா வாய் திறந்து அம்மாவென்று' என பொம்மைக் குழந்தையைக் கொஞ்சும் தேவிகா, கொஞ்சம் பிரசித்தம்.



பசித்ததால் பிச்சை எடுக்கும் பிள்ளைகளை, கழி உடைய பிய்த்தெடுக்கும் தன்மானத்

* தன்மானத் தாய்...





கஞ்சிப் பொடியில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் கலந்த வெதுவெதுப்பான நீரைத் தெளித்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.. இதனுடன் தேங்காய்த் துருவல் வெல்லப் பொடி சேர்த்து இட்லித் தட்டில் வைத்து, ஆவியில் வேக விடவும். சுவையான புட்டு தயார்!

–டி.இந்திரா,
சிட்லபாக்கம்

தாயாராய் சாரதா. இப்போதும் கிளாசிக் மேட்னிகளில் நம் கண்ணில் பிழிந் தெடுக்கிறார்.



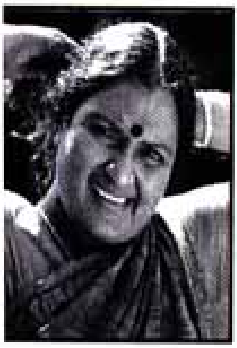
* உலக அன்னை...

'அத்தைமடி மெத்தையடி' கே.ஆர். விஜயா அத்தனை ஒன்றும் பேர் பெற்ற ஓர் அன்னையாக கேரக்டர் செய்ய வில்லை. ஆனால், அதையெல்லாம் ஈடுசெய்ய மாரியம் மன், அபிராமி, ஆதி பராசக்தி என உலக அன்னையாக நடித்து நம்மையெல்லாம் ரட்சித்தவர்.



* சித்தம் கலங்கிய அன்னை...

சித்தம் கலங் கிய அன்னையாக பத்து பதினைந்து படங்களுக்கு மேல் நடித்த பெருமை, சுஜாதாவுக்கு உண்டு. 'சர்வர் சுந்தர்' 'அனுபவி ராஜா அனுபவி'யில் ஆரம்பித்து, ஆடம் பரமில்லாத குடிசை வாழ் அம்மாவாக எஸ்.என்.லட்சுமி அளவுக்கு மீறிய படங்களில் நடித்தாயிற்று.



* யாருடி அந்த சிறுக்கிமவ?

பாரதிராஜா காலத்துக்குப் பிறகு தான் காதில் பாம் படம் தொங்க ''யாருடி அந்த சிறுக்கிமவ?'' என்று வாயில் வெற்றிலை யைக் குதப்பித் துப்பும் மதுரை, தேனி ஆத்தாக்களைப் பார்க்க முடிந்தது. இந்தக் காஸ்ட்யூமுக்கு வடிவுக் கரசியும், காந்தி மதியும் மிகப் பொருத்தம்



* நாகரிக மம்மி...

இந்த நாட்டுப் புற அம்மாக்கள் காலத்தில், 'காதலுக்கு மரியாதை' தந்த ஸ்ரீவித்யா ரக, நாகரிக மம்மிகளும் வக்கீல் அம்மா, கலெக்டர் அம்மா போன்ற லக்ஷ்மி மம்மிகளும் உள்ள னர்.



* பாசம் + பாரம்பரிய தோரணை...

''அடியே! எவடி அவ? என்ர மவனை வம்புக் கிழுத்தவ?'' என்று மேட்டுப் பல் சகிதம் பாசம், பாரம் பர்ய தோரணை, இடக்கு மடக்கு பேச்சு, குசும்பு இத்யாதி களோடு இன்றளவும் ஆட்சி புரியும் ஆச்சியை, சொல்லா மல் விடலாகாது.

இப்போது இந்த அன்னை சென்டி மெண்டிலெல்லாம் அதிகமாக படம் வராததாலோ என்னவோ அக்கா, நடிகை களான குஷ்பு, ரம்யாகிருஷ்ணன், தேவ யானி போன்றவர்களை அன்னையாகப் பார்க்க நமக்கெல்லாம் கொடுப்பினை இல்லை.

திரும்பவும் அன்னை ஃபார்முலாவுக்கு முக்கியத்துவம் தரும் படங்கள், வரத்தான் போகின்றன. ஸ்ரேயா, அசின், தமன்னா களை அன்னையர்களாகப் பார்க்கும் பாக்கியம் நமக்கும் கிட்டத்தான் போகிறது!



குதூகல வாழ்வின்
BOOKINGS OPEN
Sreevatsa
Platinum
COIMBATORE
2 & 3 பெட்ரூம் கொண்ட
72 சொகுசு
அப்பார்ட்மென்ட்கள்
2BR - 1200 Sq.ft.Approx.
3BR - 1800 Sq.ft.Approx.
Rs. 43 - 59 lakhs
ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் பி. லிட்.,
8/2, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 043.
போன் : 0422 - 2437422 / 2441481 / 2432184 / 2432042,
Fax : 0422 - 2430899 செல் : 94433 41901, 94430 21990
E-mail : realestate@sreevatsa.com Website : www.sreevatsa.com

கதவுகள் திறக்கட்டும்!



Sreevatsa Global Village

COIMBATORE

கோவை IT CORRIDOR-ல், அத்திபாளையம் ரோடு.
(குமரகுரு காலேஜ் ஆப் டெக்னாலஜி மற்றும்
சத்திரோடு அருகில்)

43 Independent Villas
3 பெட் ரூம் 3000 Sq.ft.

448 Luxury Flats
3 பெட் ரூம் 2043 - 2140 Sq.ft.
Rs. 54 - 57 lakhs

கோவை, சரவணம்பட்டியில் IT பார்க் அருகில் 20 ஏக்கரில் பசுமைச் சூழலில் ஸ்ரீவத்ஸா குளோபல் வில்லேஜ் என்ற புதியதோர் குடியிருப்பு உருவாகிறது. பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மற்றும் Cognizant, Robert Bosch, Ford, KGISL முதலிய IT கம்பெனிகளும் வெகு அருகாமையிலேயே உள்ளன. இங்கிருந்து காந்திபுரம் 8 கி.மீ.-ம், விமான நிலையம் 9 கி.மீ.-ம், ரயில்வே ஸ்டேஷன் 8.5 கி.மீ. தூரத்திலும் அமைந்துள்ளன.

கோவை மற்றும் சென்னையில் பல்வேறு டவுன்ஷிப் மற்றும் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகளை வெற்றிகரமாக உருவாக்கியுள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட் பி. லிட். நிறுவனம் தரத்திற்கும் நம்பிக்கைக்கும் பெயர் பெற்றது.

சிறப்பம்சங்கள் பல கொண்ட இந்த இல்லங்களை உடனே உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

சிறப்பம்சங்கள்

- நீச்சல் குளம்
- டென்னிஸ் கோர்ட்டுகள்
- கிளப் ஹவுஸ்
- கம்யூனிட்டி ஹால் & ஜிம்
- ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இன்டர்நெட், சேட்டிலைட் ரேடியோ, சேட்டிலைட் டி.வி. மற்றும் கண்காணிப்புக் கேமரா வசதி
- குடிநீர் மற்றும் போர்வெல் தண்ணீர் வசதி
- நகருக்குள் செல்ல அசோசியேசன் நடத்தவுள்ள Bus shuttle சர்வீஸ் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும்.

Member of

CREDAI
Confederation of Real Estate Developers' Associations of India
Tamil Nadu

CPDA
Coimbatore Property Developers Association

TÜV CERT
TÜV NORD

Architects
M/s. Sankar & Associates

Electrical Consultant
Mr. P.P. Subramaniam

Legal Consultant
Mr. P.R. Ramakrishnan

குட்டீஸ் சம்மர் கிராஃப்ட்!

துளசி கண்ணன்



1



2



3

வால்ஹேங்கிங்

தேவையான பொருள்கள்:

பழைய சி.டி-3, கிளாஸ் கலர்ஸ், ஃபேப்ரிக் க்ளூ, ஸ்டோன், சாட்டின் ரிப்பன், 3டி கிளிட்டர்ஸ், பிள்ளையார் ஸ்டிக்கர்.

செய்முறை : ✱ கிளாஸ் கலர் கொண்டு சி.டி.யில் நிறமிடவும். ✱ சி.டி.யின் நடுவில் பிள்ளையார் ஸ்டிக்கரை ஒட்டி, சுற்றிலும் ஸ்டோன் ஒட்டி 3டி கிளிட்டர் கொண்டு அலங்கரிக்கவும். இதேப்போல் மூன்று சி.டி.யையும் செய்யவும். ✱ சி.டி. காய்ந்ததும் பின்புறம் திருப்பி ஒரே வரிசையில் சிறிது இடை வெளிவிட்டு அடுக்கி சாட்டின் ரிப்பன் கொண்டு மூன்று சி.டி.யையும் (யூ ஷேப்பில்) இணைக்கவும்.

✱ அழகான வால் ஹேங்கிங் தயார்!



1



2



3

பேப்பர் வெயி.

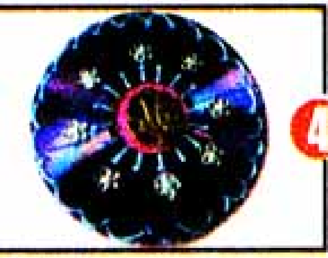
தேவையான பொருள்கள் : பீங்கான் பௌல், ஃபேப்ரிக் கலர்ஸ், கெமிக்கல் க்ளே

செய்முறை : ✱ பீங்கான் பௌலை தலைகீழாகக் கவிழ்த்து, நன்றாகக் கலந்து வைத்துள்ள கெமிக்கல் க்ளேவை பௌல் மீது முழுவதுமாக பூசுங்கள். இப்போது வட்ட வடிவம் கிடைக்கும்.

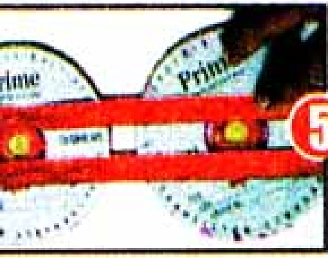
✱ ஒரு பகுதியில் சிறிய காம்பு போல் க்ளேவால் செய்து ஒட்டி அந்தக் காம்பின் மீதே க்ளேவால் ஒரு நீண்ட இலையைச் செய்தும் ஒட்டுங்கள்.

✱ காம்புக்கு நேர்கீழ் பகுதியில் மாம்பழ நுனி வருமாறு க்ளேவை சற்று வளையுங்கள். இப்போது மாம்பழ வடிவம் கிடைக்கும்.

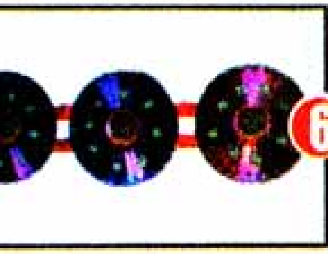
✱ க்ளே காய்ந்ததும் தேவையான நிறமிடுங்கள். அழகான மாம்பழ வடிவ பேப்பர் வெயிட் தயார். இதுபோல் அன்னாசி, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு என்று உங்கள் கற்பனைக்கேற்ப செய்யலாம்.



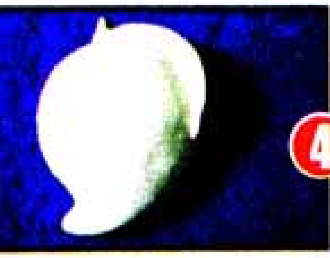
4



5



6



4



5



6

லெட்டர் பவுச்

தேவையான பொருள்கள் : ஹேண்ட்மேட் பேப்பர், ஃபேப்ரிக் க்ளூ, சாட்டின் ரிப்பன், கத்தரிக்கோல், அலங்கரிக்க - லேஸ், செயற்கைப் பூக்கள்.

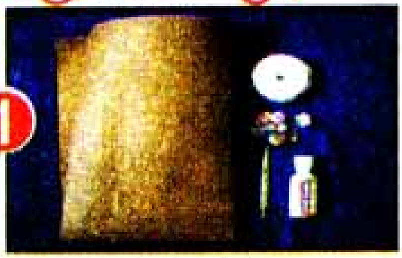
செய்முறை:

* ஹேண்ட்மேட் பேப்பரை மூன்று அட்டைகளாக (ஒரே அளவில்) வெட்டிக் கொள்ளவும்.

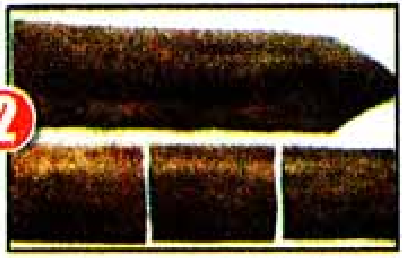
* வெட்டிய மூன்றையும் வரிசையாக வைத்து அந்த மூன்றின் அளவுக்கேற்ப, நீள் செவ்வக அட்டை ஒன்றையும் வெட்டிக் கொள்ளவும். இதன் ஒரு முனை மட்டும் முக்கோண வடிவில் இருக்க வேண்டும். (படம் 2)

* இந்த நீள் செவ்வக அட்டையில் முக்கோண வடிவம் தலைப் பகுதி. அதன் கீழ், வெட்டிய மூன்று அட்டைகளை ஒன்றன் கீழ் ஒன்றாக வைத்து அடிப் பகுதி, பக்கவாட்டு பகுதியை ஒட்டவும். (மூன்றும் ஒரே அளவு இடம் விட்டு ஒட்டவும் படம் 3-4)

* இப்போது ஃபேப்ரிக் க்ளூ மூலம் அட்டையைச் சுற்றியுள்ள முனைகளை லேஸ் கொண்டு ஒட்டவும். * சுற்றிலும் செயற்கைப்பூக்கள் வைத்து ஒட்டி அலங்கரிக்கவும். அழகான லெட்டர் பவுச் தயார்!



1



2



3



4



5



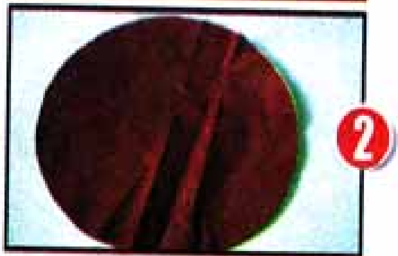
6

சம்மர் கேப்



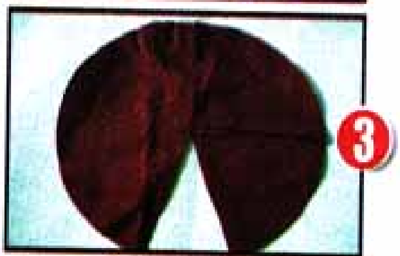
தேவையான பொருள்கள் : வெல்வெட் பேப்பர், கத்தரிக்கோல், லேஸ், ஃப்ராலிகா 3டி, ஃபேப்ரிக் க்ளூ.

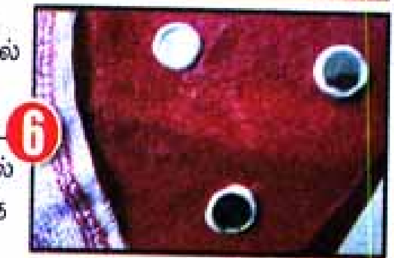
அலங்கரிக்க: கண்ணாடி.



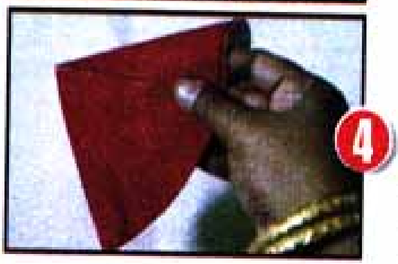


செய்முறை: வட்ட வடிவில் வெல்வெட் பேப்பரை கட் செய்து, அதில் ஒரு ஆரத்தை (V ஷேப்) வெட்டிவிடவும். (படம் 3)





வட்டத்தின் இரு ஓரங்களையும் ஒன்றின் மீது ஒன்று வைத்துச் சுற்றினால் கோன் கிடைக்கும். (படம் 4)





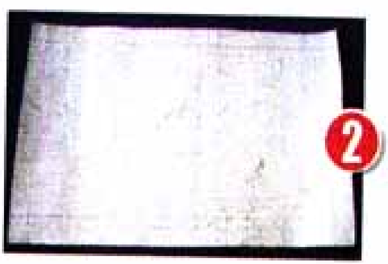
ஃபேப்ரிக் க்ளூ வைத்து கோன் பகுதியின் ஓரங்களை ஒட்டிவிடவும். இப்போது கேப் வடிவம் கிடைக்கும். பிறகு சுற்றிலும் லேஸ் ஒட்டி, மிரர் வைத்து ஃப்ராலிகா 3 டியில் அலங்கரிக்கவும். ஸ்மார்ட் கேப் தயார்!

சுட்டிஸ் பேக்

தேவையான பொருள்கள் : ஹேண்ட்மேட் பேப்பர், சாட்டின் ரிப்பன், 3டி கிளிட்டர்ஸ், பென்சில், ஸ்கேல், கத்தரிக்கோல்,

அலங்கரிக்க : மிரர்



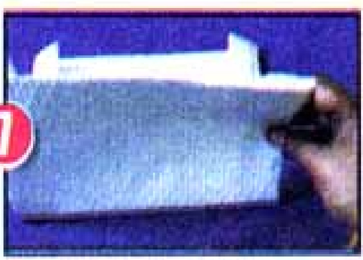


3


4


5


6


7


8

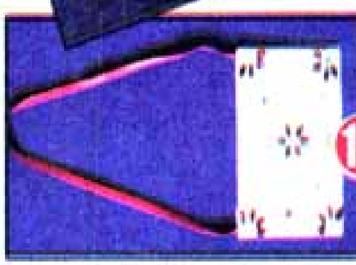

செய்முறை:

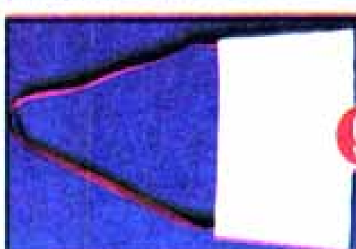
* ஹேண்ட்மேட் பேப்பரை செவ்வக வடிவில் வெட்டிக் கொள்ளவும். அகலமான பகுதியின் பக்கவாட்டு முனையான இரு பகுதியிலும் ஸ்கேல் வைத்து ஒரு இன்ச் அளவு குறித்து, உள்புறமாக மடித்து ஃபேப்ரிக் க்ளூ உதவியுடன் ஒட்டவும். (படம் 5)

* நீள்வாக்கிலிருக்கும் பக்கவாட்டு முனைகள் இரண்டையும் மடித்து, அதன்மேல் ஃபேப்ரிக் க்ளூ தடவி (படம் 6) செவ்வக வடிவத்தின் (படம் 7) இரண்டு முனைகளையும் சேர்த்து மடித்து ஒட்டவும் (படம் 8)



* இப்போது அழகிய பேக் தயார். இதில் கைப்பிடிக்கு ஏற்றபடி சாட்டின் ரிப்பன்களை ஒட்டி, 3டி கிளிட்டர்ஸ், மிரர் வைத்து அலங்கரிக்கவும். சுட்டீசுக்கு ஏற்ற சூப்பர் பேக் தயார்.

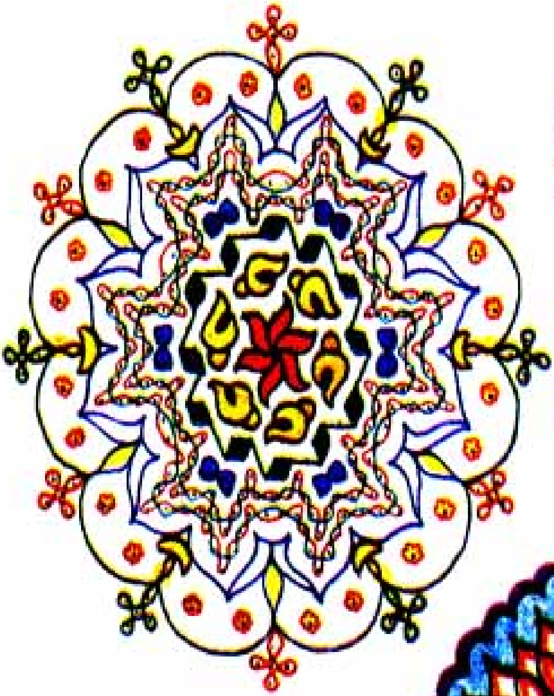

10


9

தொகுப்பு :
லக்ஷ்மி

வண்ணக் கோலங்கள்!

வாசல் அழகு



- பி.சுசிலா,
கோயமுத்தூர்



- பி.கவிதா,
சேலம்

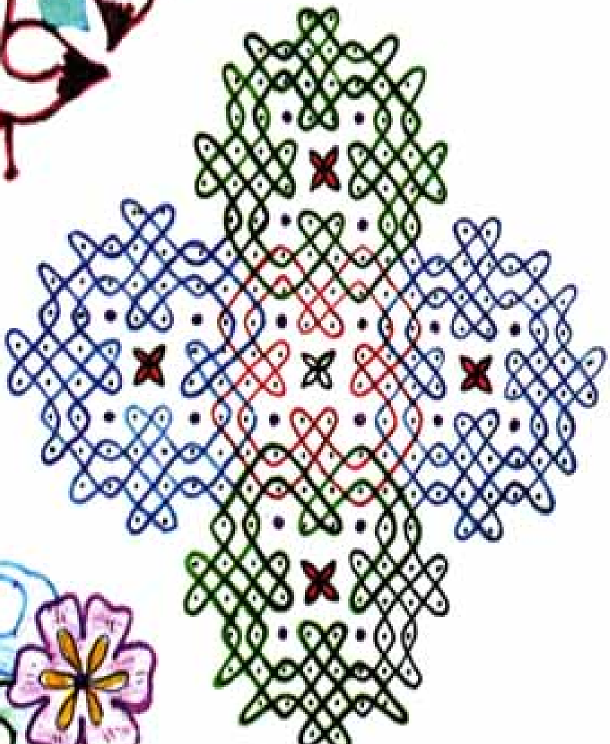


- கே. ரேணுகா தேவி,
மதுரை



15 - 5 வரிசை, 5ல் நிறுத்தவும் (நேர் புள்ளி)

- சி.ஷீலா, திருவள்ளூர்



கோலம் பார்த்து புள்ளி வைக்கவும்

- லக்ஷ்மி ஸந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்



13 -7ல் நிறுத்தவும் (இடைப் புள்ளி)

- கே.அனுசுயா, திருச்சி

பிரார்த்தனை



அன்னையால்தான்

அது விநோதமான ஒரு மாயக்கண்ணாடி. பெரியவருக்கு அது பொக்கிஷமாகவே இருந்தது. அதில் அப்படி என்ன விசேஷம்! அக்கண்ணாடியை எந்தப் பக்கத்தில் திருப்பினாலும், அத்திசையில் நிகழும் காட்சியை அது அவருக்குக் காட்டி விடும். அதாவது திரையில் காட்டப்படும் காட்சிபோல் அவரால் காண முடியும்!

ஒருமுறை பெரியவர் கண்ணாடியை வறண்ட பாலைவனம் இருக்கும் திசைக்குத் திருப்பினார். அங்கே ஒரு முதியவர், இறைவனிடம், "கடவுளே! எங்களுக்கு மழையை அளியுங்கள். வறட்சியில் வாடி வதங்குகிறோம். கருணை காட்டுங்கள்" என்று பிரார்த்தித்தார்.

மற்றொரு திசையில் கண்டதோ, ஒரு விவசாயியின் விளை நிலம். அங்கே அவன் நிலத்தில் இருந்த கடலைப் பயிரைப் பார்த்த படி, "சாமி! நல்ல விளைச்சலைத்தா, விளையும் நிலக்கடலைக்கு மிக அதிக கொள்விலை கிடைக்கவும் அருள்புரி" என விண்ணை நோக்கி இறைவனிடம் யாசித்தான்.

பெரியவர், மூன்றாவது திசையை நோக்கி கண்ணாடியைத் திருப்பினார். அங்கே அவர் கண்டது ஒரு கொள்ளைக்காரனின் பயங்கரத்தோற்றம். "எல்லோரும் சொத்து சேர்த்து மகிழ்கிறார்கள். இறைவா! நீ எனக்கு என்ன தந்தாய்? ஒரு காரியம் செய்! சீமான்களிடத்திலுள்ள பொருள்களை நான் கொள்ளையடிக்கப் போகிறேன். யாரிடமும் நான் மாட்டிக் கொள்ளாமல் விலையுயர்ந்த பொருள்கள் எனக்குக் கிடைக்குமாறு வழி செய்யுங்கள்"

என்ன இது! எல்லாப் பிரார்த்தனைகளும் ஏதோ பறவை வடிவிலோ, வண்ணக் கலவையாகவோ விண்ணை நோக்கிச் செல்கின்றனவே. பிரார்த்தனை எதுவானாலும் இறைவனைச் சென்றடையுமோ?

அட! அந்தத் தாய் யாரைத் தேடிச் செல்கிறாள்? பையன்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் தன் மகனைத் தேடி விரைகிறாள். "ஏ! அப்துல்! எங்கே போய் விட்டாய்! பிரார்த்தனை நேரம் வந்து விட்டது! இதை மறந்து விட்டு என்ன விளையாட்டு? வா சீக்கிரம்! பிறகு விளையாடலாம்" என்று மகனை அழைக்கிறாள்.

பெரியவருக்கு பரபரப்பு. தாயுள்ளம் இறைவனிடம் எதை வேண்டப் போகிறது?

முரண்டு பண்ணிக் கொண்டு வேண்டா வெறுப்பாக, விளையாட்டில் லயித்திருந்த சிறுவனோ, அம்மாவின் அரவணைப்பில் சிறிது கட்டுப்பட்டான்.

அன்னை, தன் மகனை அருகில் அமர்த்தி, அவன் கால்கள் இரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து, இந்தப் பிரார்த்தனையைக் கூறினாள்.

"ஹே! பிரபோ! நீ பரம கருணாமூர்த்தி! உன்னால்தான் எங்களுக்கு உண்பதற்கு



அரிசியும், சுவையான பழங்களும் கிடைக்கின்றன. எங்களை மகிழ்விக்க நறுமண மலர்களையும் அல்லவா அளித்துள்ளாய். பறவைகள்தான் என்ன இசை பாடுகின்றன! இறைவா! இதுவே எங்களுக்குப் போதும்.''

முடியும்!

இந்தப் பிரார்த்தனையை அவர் சொல்லச் சொல்ல மீண்டும் திரும்பக் கூறினான் குழந்தை. பிரார்த்தனை முடிந்ததும், ''அம்மா! இதற்கா என்னை அழைத்தாய்? பைசா பிரயோஜனமில்லாத பிரார்த்தனை'' என்று கூறிவிட்டு, விளையாடுவதற்கு விரைந்து ஓடினான்.

அப்போது அன்னையும் மகனும் அமர்ந்து பிரார்த்தித்த இடத்திலிருந்து ஒரு புறா, விண்ணை நோக்கிச் சென்றது. இறைவனிடம் சென்று சிறுவனின் பிரார்த்தனையை மீண்டும் ஒப்புவித்ததோ!

ஆஹா! இது என்ன, எங்கும் மகிழ்ச்சியும் குதூகலமும். இறைவன் கண் திறந்து பார்த்துவிட்டாரா? புத்தொளி ஒன்று இந்த நானிலம் முழுவதும் வந்து இறங்கியுள்ளதே.

வெறும் காற்றுக்கே விலை பேசும் இந்த உலகில், எப்படி எதைப் பிரார்த்திப்பது என்று சொல்லித்தர இதுபோன்ற ஓர் அன்னையால்தான் முடியும்!

கேளாமல் வழங்கும் கருணையாளன் இறைவன் என்பதை உணர்த்திய அன்னையே! உனக்கு, மீண்டும் மீண்டும் வணக்கங்கள்!

(நன்றி: Mountain path...)

- ஜெயலக்ஷ்மி கோபாலன், சென்னை

சின்னத்திரையில் சின்ன உறுத்தலா

குழந்தைகள் போட்டி என்ற பெயரில் விரசமாக ஆடுவதும், அதை பெற்றோர்கள் ரசிப்பதும் உறுத்தலே. ஐந்து வயதில் ஆடவிட்டு ரசித்துவிட்டு, பதினைந்து வயதில் அவர்கள் பாதை மாறும்போது நமது பண்பாட்டுக்கு சிரகேடு என்று புலம்பினால் - என்ன நியாயம்?

- மாலா ஸ்ரீநிவாஸன், பாண்டிச்சேரி



இந்தக் குத்தாட்ட தோட்டத்தில் ரோஜாக்களும், மல்லிகைகளும் பூக்கவில்லை. மூர்க்க இசை, ஆபாச அசைவு என்னும் பார்த்தீனியமே வளர்கிறது. அத்திபூத்தாற் போல், ஒன்றிரண்டு மலரலாம். ஆனால் அது மிக அபூர்வமே.

- பி.பத்மா, அரங்கநாதபுரம்

உறுத்தல் மட்டுமல்ல எரிச்சலும் கூட. சீர்கேட்டை சீரியஸாகத் திணிக்கும் போக்கை சேனல்கள் கைவிட வேண்டும். இவ்விஷயத்தில் பெற்றோர்களும் குற்றவாளிகளே! லைம் லைட்டுக்கு ஆசைப்படும் விட்டில் பூச்சிகளாய்

வந்து குவிந்திருக்கும் கடிதங்களைப் படித்துத் தேர்வு செய்வதே மிகப் பெரிய சவாலாகிவிட்டது. 'உறுத்தலே!' என்று ஆணித்தரமாக வாதிட்ட கடிதங்கள், 'ஊக்குவிப்பே!'- பகுதிக்கு வந்ததைவிட மூன்று மடங்கு அதிகம். இதிலிருந்தே நமது வாசகியரின் நிலைப்பாட்டை சுலபமாக அறிந்துவிடலாம்.

திரைப்படங்களில் கதாநாயகனும் கதாநாயகியும் ஆடிப்பாடும் காதல் காட்சிகளை, இளம் சிறுவர், சிறுமியர் ஆடும்போது என்ன தான் திறமையாக ஆடினாலும், அதை ரசிக்க முடியவில்லை தான். குழந்தைகள் ஆட்டம், குழந்தைத்தன மாகவே இருந்தால், அதை ஊக்குவிக்கலாம். ஆனால், அதுவே வரம்பு மீறியதாக, இருப்ப தால், மனம் கசந்துதான் போகிறது.

நம்மிடமிருக்கும் திறமையை அடையாளம் கண்டு வளர்த்துக் கொண்டு, சரியான மேடையில் தகுதியான போட்டியாளர்களை எதிர்கொண்டு, நம்முடைய குறை-நிறைகளை சோதித்துக் கொண்டு, மேலும் வளர முயற்சி செய்வதுதான் 'ஊக்குவித்தல்' எனப்படும். ஆனால், என்ன செய்கிறோம், எதற்காக ஆடுகிறோம் என்பதே அறியாத

வந்து குவிந்த கடிதங்களைப் படித்து நடுவராக இருந்து, அருமையான தீர்ப்பு சொன்ன பரத நாட்டியக் கலைஞர் ஷோபனா ரமேஷுக்கு ஜே!

குழந்தைகள் ஆட்டம் பாட்டம்
ஊக்குவிப்பா?



பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளின் திறமை தெரிந்ததும் களம் தேடி அலைகின்றனர்! அலையும் நெஞ்சங்களுக்கு தொலைக் காட்சிகள் களம் அமைத்துத் தருகின்றன! 'ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது' என்று சொன்னது, கல்வி பயில மட்டுமல்ல; கலைகள் பயிலவும்தான்!

- இ.டி.ஹேமமாலினி, சென்னை

சின்னத்திரை, குழந்தைகளுக்கு இளம் வயதிலேயே சபைக் கூச்சத்தை நீக்கி வெற்றி தோல்வியை ருசிக்க பழக்கப்படுத்தும் களம். அதனால் குழந்தைகளது ஆட்டம் பாட்டம் - ஊக்குவிப்பே.

- கே.ஓ.லக்ஷ்மி, பெங்களூரு

குழந்தைகளுக்கு எதையும் கிரகித்துக் கொள்கிற ஆற்றலும் செயல் திறனும்



குழந்தைகளை, அரைகுறை ஆடைகளுடன், சாவி கொடுத்த பொம்மைகளாக ஆட விடுவதும், பின்னர் 'எலிமினேஷன்' என்று சொல்லி அழ வைப்பதும் உறுத்தல்தான்.

என்னைப் பொறுத்தவரை சின்னத்திரையில் மட்டுமல்ல, பள்ளி கலை விழாக்களிலும் சின்னக் குழந்தைகள், ஆடிப்பாடும் நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டிப்பாக ஊக்குவிக்கலாம்; அவை கண்ணுக்கு விருந்தாக, கருத்துக்கு மருந்தாக இருந்தால் மட்டுமே! பரத நாட்டிய, கிராமிய, கலாசார,



உறுத்தல்

ஏன் மாற வேண்டும்!''

- எஸ்.கௌரிலக்ஷ்மி,
ஸ்ரீரங்கம்

குழந்தைகளுக்குரிய பாடல்கள், பாரதியார் பாடல்கள் போன்ற கருத்தாழமிக்க பாடல்களை, ஆட வைத்தால் ஊக்குவிப்பாக இருக்கும். வருங்கால மன்னர்களை வீணாக்கும், சின்னத்திரை சின்னக் குழந்தைகளின் ஆட்டம் பாட்டம் உறுத்தல்.

- சி.பிரேம் ரத்தினம்,
கும்மிடிப் பூண்டி

குழந்தைகளின் வயதுக்கு மீறிய ஆடல் பாடல்களும், நடுவர்கள் குழந்தைகளுடன் கோமாளிகள் போல வேஷமிட்டு ஆடுவதும் அபத்தம். ஒரு சில குழந்தைகளின் திறமைகள் வெளிக் கொண்டு வரப்பட்டாலும் நிறையக் குழந்தைகள் மனத்தில், எதிர்மறை உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கிறது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

- இரா.வேதவல்லி, சென்னை

குழந்தைகளுக்கு பரதத்திலேயே 'சிருங்காரம்' சொல்லித்தர மாட்டார்கள். ஆனால் இப்போதோ மோசமான பாடல்களும், ஆபாசமான அங்க அசைவுகளுமாக பார்க்க சகிக்கவில்லை.

- உமா நடராஜன், நங்க நல்லூர்

அதிகம் இருப்பதால் அவர்கள் ஆடுவதையும், பாடுவதையும் ஊக்குவிக்கத்தான் வேண்டும்.

- எஸ்.சரோஜா, சென்னை 14

சின்னத்திரை ஆட்டத்தால் குழந்தைகளுக்கு தங்களாலும் சாதிக்க முடியும் என்கிற எண்ணம் ஏற்படும். பிற்காலத்தில் அந்தத் துறையில் ஆர்வம் ஏற்பட்டு சாதிக்க வேண்டும் என்கிற முயற்சியும் அதிகரிக்குமே. இது நன்மைக்குதானே?

- சுஜாதா, சென்னை - 117

தளிர் நடை போடுகின்ற வயதில் 'தீம் டான்ஸ்' சோலோ, குழு நடனம், மேற்கத்திய நடனம் என எல்லாவித நுணுக்கங்களும், இந்தச் சுட்டிகளுக்கு அறிமுகம். மேடைக் கூச்சம், காமிரா பயம் என்றால் கிலோ என்ன விலை என்று கேட்கும் அளவுக்கு! இந்த இளஞ்சிட்டுகளின் ஆட்டமும், பாட்டமும், நிச்சயம் ஊக்குவிப்பே!

- பானு ஸ்ரீதர், நங்கநல்லூர்

மேலோட்டமாகப் பார்க்கும்போது குழந்தைகள் இப்படி ஆட்டம் போடுகிறார்களே என்று நினைக்க தோன்றுகிறது. ஆனால், இந்நிகழ்ச்சியின் உள்நோக்கம், புதர் இருக்கும் கொடிக்கு, குச்சியை நடுவது போல திறமையுள்ள குழந்தைகளை உயர்த்தி விடுவதே என்பது புரியும்போது ஊக்கவிக்கத் தோன்றுகிறது.

- வி.கிரிஜா, சிதம்பரம்

ஊக்குவிப்பு



தெய்விக, தேசப்பற்றுள்ள பாடல்களுக்கு ஆடினால், அதில் விஷயம் உள்ளது. குறிப்பாக பாரதியார், கம்பர், கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளை, பாரதிதாசன், ஸ்ரீ ஆண்டாள் போன்றவர்களின் தமிழ்ப்பாடல்களில் இல்லாத இனிமையா? அர்த்தமற்ற, ஆபாசப் பாடல்களுக்கு ஆடினால்... அதில் உள்ளது விஷமம் மட்டுமே!



அம்மா!



ஒரு முறை தான் நிகழ்ந்தது
என்றாலும்
ஓராயிரம் முறை
மனதுக்குள் ஒளிபரப்பி
அதே சிலிர்ப்பை...
அதே சுகத்தை...
அனுபவித்திருக்கிறேன்...

முகத்தில் பூரிப்பு வழிய
சந்தோஷக் கீற்றுகள்
கண்களில் மின்னலடிக்க...
இப்பரந்த உலகில்
இந்நிமிடம் என்னைவிட யாரும்
இத்தனை இன்பமாய்
இருந்துவிட இயலாது
என்ற இறுமாப்பு
இதயம் முழுக்க நிரம்பிய
அந்தத் தருணம்...

ஒருடலில் ஈருயிராய்
சில மாதங்கள்
என்னுள் நிறைந்த
புதிய உயிரின்
முதல் அழுகுரல்
காற்றைக் கிழித்துக்கொண்டு
கேட்ட தருணம்...

இரத்தமும் பனிநீருமாக
ஒரு பஞ்சுப் பொதிபோல்
தொப்புள் கொடியறுத்த
குழந்தையை
நெஞ்சில் சுமந்த
அந்தத் தருணம்...

ஒரு முறை தான் நிகழ்ந்தது
என்றாலும்
ஓராயிரம் முறை
மனதுக்குள் ஒளிபரப்பி
அதே சிலிர்ப்பை...
அதே சுகத்தை...
அனுபவித்திருக்கிறேன்...

- சுடர்விழி,
சிங்கப்பூர்

"நல்ல பெயரை வாங்க வேண்டும் பிள்ளைகளே" என்று திரைப்படத்தில் எம்.ஜி.ஆர். பாடும் பாடல் நினைவிருக்கிறதா? பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்ல... உங்களைப் போன்ற தொழிலதிபராக வளரத் துடிப்பவருக்கும் இது பொருந்தும். நம் மீதான நம்பகத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி? இதோ உங்களுக்காக இருபது எளிய வழிகளை ஒரு சர்வதேச உளவியல் அமைப்பு பட்டியலிட்டுள்ளது. இதைப் பின்பற்றினாலே போதும். நிச்சயம் உங்களைச் சுற்றியுள்ளோர் மத்தியில் உங்கள் மீதான மதிப்பு உயர்ந்து, வர்த்தகம் உங்களைத் தேடி வரும்.

உங்கள் வாடிக்கையாளர்களிடமும், வங்கியாளர்களிடமும், இன்ன பிற சப்ளையர்களிடமும் இயல்பாக இருங்கள். உங்களைப் பற்றி மிகைப்படுத்திச் சொல்லாதீர்கள்.

ஆர்டர் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஏஜெண்ட்களிடமோ, வாடிக்கையாளர்களிடமோ இயலாத வாக்குறுதிகளையெல்லாம் கொடுக்காதீர்கள்.

உங்கள் வாடிக்கையாளர்களில் யாரையும் சிறியவர் என்று ஒதுக்காதீர்கள். அவரே நாளைக்கு மிகப் பெரிய நிறுவன அதிபராகி உங்களுக்கு நிறைய வர்த்தகத்தைத் தரக்கூடும்.



வாடிக்கையாளர்கள்தான் உங்களது முதலாளி. எனவே அவரை திருப்திபடுத்த, தேவைக்கு அதிகமாகவே சேவைகளை வழங்குங்கள்.

ஊழியர்கள் அல்லது வாடிக்கையாளர்களது குடும்பத்தில் ஏதேனும் சிரமம் ஏற்படுகிறபோது, அது உங்கள் தொழிலுக்கு சம்பந்தமே இல்லாவிட்டாலும் கூட, நேரில் சென்று அவருக்கு முடிந்தவரை உதவுங்கள். அவரது குடும்ப நண்பராக நீங்கள் மாறி விட்டால், உங்கள் தொழில் சிறக்க அவர் உதவத் தொடங்கிவிடுவார்.

இராம்குமார் சிங்காரம்

வாங்க, தொழிலதிபர் ஆகலாம்!

ஒரு வேளை உங்களால் குறித்த நேரத்துக்குப் பொருளைப் பட்டுவாடா செய்ய முடியவில்லை என்றாலோ, பணத்தைத் கொடுக்க முடியவில்லை என்றாலோ உடனே பாதிக்கப்படும் நபரை அழைத்து இந்தத் தகவலைத் தெரிவித்து வருத்தத்தைப் பதிவு செய்யுங்கள்.

ஒருவேளை ஏதேனும் ஒரு வாடிக்கையாளர் உங்களை விட்டுப் போனால்கூட, அடுத்த முறை அவரைப் பார்க்கும் போது தோழமையுடனேயே பழகுங்கள். முடிந்தால் உதவி களையும் செய்யுங்கள். நாளை மீண்டும் அவர் உங்களுக்கே வாடிக்கையாளராகத் திரும்ப வரக்கூடும்!

பிரச்னைகள் தோன்றுகிறபோது அதைக் கண்டு பயந்து ஒதுங்காமல், நேரில் எதிர்கொள்ளுங்கள். ஆரம்பத்தில் பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டோர் கோபப்பட்டாலும் கூட, பிறகு சாந்தமடைந்து பிரச்னையைத் தீர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துவார்கள்.



உங்கள் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும், ஊழியர்கள் வெறும் பணத்துக்காக மட்டும் பணியாற்றுவதில்லை. சுயமரியாதையை யும், கௌரவத்தையும், பாராட்டையும்கூட எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

முடிந்தவரை நேரத்தைச் சரியாகக் கடை பிடியுங்கள். வாகனம் கிடைக்காமை, போக்கு வரத்து நெரிசல், கடைசி நேரப் பணிகள் என உங்களைத் தாமதப்படுத்துவதற்கு எணப் பல நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம். நீங்கள் முன் கூட்டிச் செல்வதே சிறந்தது.

உங்களை விட்டு விலகிச் செல்கிற வாடிக்கையாளர் களைப் பற்றியும், ஊழியர்களைப் பற்றியும் பிறரி டம் பாராட்டியே பேசுங்கள். நீங்கள் அவர்களை விமர் சித்தால், அதை பெரிதாக்குவதற்கு உங்களைச் சுற்றி பெரிய கூட்டமே காத்திருக்கிறது என்பதை மறக்காதீர்கள்.

நஷ்டமே ஏற்பட்டாலும் பரவா யில்லை... பொருளின் தரத்தில் எந்தக் குறையும் வைக்காதீர்கள். இன்றைக்கு ஏற்படுகிற நஷ்டத்தை நாளைக்கு அதே வாடிக்கையாளருடன் மேற்கொள்ளக் கூடிய மற்றொரு வர்த்தகத்தில் ஈடு செய்து கொள்ளலாம்.

தொழிலில் என்ன சிரமம் ஏற்பட்டாலும், ஊழியர்களுக்கு கடன் வாங்கியாவது சம்பளம் கொடுத்து விடுங்கள்.

உங்களிடம் பணியாற்றுபவர்களை பலர் முன் பாராட்டுங்கள்; தனியாகக் கண்டியுங்கள். பலர் முன்னிலையில் திட்டுவதும் தவறு; தனியாகப் பாராட்டி னாலும் அவருக்கு மகிழ்ச்சி இருக்காது.

உங்களுக்கு கைம்மாறு கருதாமல் உதவுபவர்களுக்கு அவ்வப்போது சிறிய பரிசுகளை யேனும் வழங்கி உங்கள் நன்றி யைத் தெரிவியுங்கள்.

உங்களிடம் பணியாற்றியோர் உங்களை விட்டு விலகிச் சென்று, உங்களது போட்டி யாளர்களிடம் வேலைக்குச் சேர்ந்தாலோ அல்லது எதிரில் கடை போட்டாலோ நாகரிகத்தோடு நடத்துங்கள்.

உங்கள் நிறுவனத்தின் வரவு, செலவு கணக்குகளை குறித்த நேரத் துக்குள் முடித்து, உங்களது பங்குதாரர் களுக்கு உரிய தருணத்தில் லாபத் தைத் திருப்பிக் கொடுங்கள்.

பண விவகாரத்தில் மிகச் சரியாக நடந்து கொள்ளுங்கள். சொன்ன தேதிக் குள் பணம் கொடுத்துவிடுங்கள். வங்கியில் உங்களது காசோலை பணமின்றி திரும் பாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

போட்டியாளரை வீழ்த்து வதில் கவனம் செலுத்தாமல், உங்களை வளர்த்துக் கொள் வதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துங்கள்.

உங்களைத் தேடி வருவோர்க்கு பிரதிபலன் எதிர்பாராமல் உதவி செய்யுங் கள். நீங்கள் செய்கிற நல்ல செயல்கள் என்றாவது ஒருநாள் உங்களுக்கு வேறொரு ரூபத்தில் திரும்ப வரும்.



பி.இராஜன், திருவிடை மருதூர்
நம் ஊரில் மலிவாகக் கிடைக்கும் பொருள்களை ஏற்றுமதி செய்யலாம் என்கிறார்களே, அது எப்படி?

மலிவாகக் கிடைக்கும் பொருள் கள், காய்கறிகள் என எவற்றை வேண்டுமானாலும் அயல்நாடு களுக்கு ஏற்றுமதி செய்யலாம். பூக்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், ஊறுகாய், மசாலாப் பொடி, முந்திரி, பொரி உருண்டை... இப்படி எண்ணற்ற பொருள்கள் ஏற்றுமதி செய்யப் படுகின்றன.

இத்துறைக்கு, முன் அனுபவம் அவசியம் தேவை. பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது, வாடிக்கையாளர்களைக் கண்டறிவது, ஆர்டர் பெறுவது, வங்கிகள் மூலம் பண உத்திர வாதக் கடிதம் வாங்குவது, வங்கிக் கடன், வான் வழி / கடல் வழி பொருள் ஏற்றுமதி, காப்பீடு, அன்னியச் செலாவணி எனப் பல்வேறு நிலைகள் இத்தொழிலில் உள்ளன. வருமான வரி துறையின் பான் நம்பர், வங்கி யில் நடப்புக் கணக்கு, ஐ.இ. கோட் எனப்படும் ஏற்றுமதி - இறக்குமதி அனுமதி எண் ஆகியவை அவசியம் தேவை.

இவை தவிர, மத்திய அரசால் நடத்தப்பட்டு வரும் முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட எக்ஸ்போர்ட் பிரமோஷன் கவுன்சில்கள் இந்தியாவில் உள் ளன. துறைக்கேற்றாற் போன்று இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் பதிவு செய்து கொள் வது, அரசின் சலுகைகளைப் பெற உதவும்.

(வாசகிகள் கேள்விகளைத் தொடர்ந்து அனுப்பலாம்)



படிக்க... பயன் பெற...

வீட்டிலேயே பியூட்டி பார்லர் - வசந்தரா, கற்பகம் புத்தகாலயம், சென்னை - 17, விலை ரூ. 35.00

உருளைக் கிழங்கைப் பச்சையாகத் துருவி, அதன் சாறைப் பூசிக் கொண்டால் சருமம் பளபளக்குமாம். இப்படி மஞ்சள், காய்கறிகளின் மகத்துவத்தால் மேனி எழில் கூடும் என்னும் அழகுக்கலை நூல்.

ஆரோக்கியம் தரும் அற்புத சூப்புகள் - இரத்தின சக்திவேல், காளீஸ்வரி பதிப்பகம், சென்னை - 17, விலை ரூ.35.00

மூலிகைகள், கீரை வகைகள், காய்கறிகள் மற்றும் மலர்களைக் கூட வேகவைத்து வடிக்கும் சாறினால்தான் எத்தனை சுவையும் பயனும். செம்பருத்திப் பூ 'சூப்' இதயத்துக்கு வலுவூட்டுமாம். தொப்பை நீங்குமாம். காய்கறி, தானிய வகைகளின் ஆங்கிலப் பெயரோடு கூடிய அருமையான பட்டியலும் உண்டு.

ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை - உரையுடன் - ஆர்.பொன்னம்மாள், அன்னை புத்தகாலயம், சென்னை - 17. விலை ரூ.50.00

தமிழ் வடிவில் வடமொழிச் சுலோகங்களோடு எளிய, சுகமான நடையில் விளக்க உரை. அழகான வண்ண அட்டை. பூஜையறையில் இடம்பெற வேண்டிய பாராயணப் பதிப்பு.

நலமுடன் வாழ நல்வழிகள் - அ.காசி, மணிமேகலைப் பிரசுரம், சென்னை - 17. விலை ரூ.50.00

ஆரோக்கியக் குறிப்புகள் மட்டுமின்றி, ஆசிரியர் எழுதிய கவிதைகளின் தொகுப்பும் சேர்ந்தது.

வயிற்று நோய்கள் - நவீன சிகிச்சைகள் - டாக்டர் கு.கணேசன், வானதி பதிப்பகம், சென்னை - 17. விலை ரூ.85.00

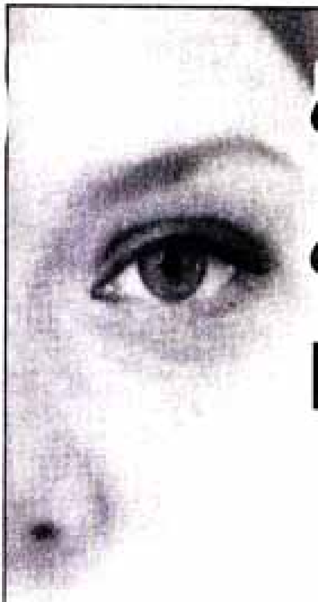
சோடா குடித்தாலும், ஏப்பம் விட்டாலும் வாயுத் தொல்லை அகலாது; அதிகமாகும் என்பது போன்ற கருத்துக்கள் கவனம் பெற வேண்டியவை. இரைப்பையின் செயல்பாடு, குடல்களின் இயக்கம் என்று பல அரிய தகவல்களை எளிய முறையில் விளக்குகிறார் ஆசிரியர்.

மாறிவரும் காலங்கள் - பா.நாகலெக்ஷ்மி, கங்கை புத்தக நிலையம், சென்னை - 17. விலை ரூ.40.00

நாகரிகம், அறிவியல் முன்னேற்றம் என்ற பெயரால், எத்தனையோ பண்பாடுகளையும் ஆரோக்கியமான மனவளத்தையும் நாம் இழந்து வருகிறோம். இந்நிலையில், பழைய நினைவுகளை அசைபோடும் பயனுள்ள நூல்.

- வாசகன்

புக் பேங்க்



சிறுநீர் கசிவு பிரச்னையா?

இன்னும் ஏன் தயக்கம்?

நீங்கள் அணுக வேண்டிய சிறப்பு மருத்துவர்

UROGYNECOLOGIST

இருமினாலோ,
தும்மினாலோ
சிறுநீர் கசிவு
ஏற்படுகிறதா?

விரைவில் பெங்களூருவில்...

"சிலிங் சிகிச்சை"

வலியில்லாமல், இரத்தக் கசிவில்லாமல் ஒரே நாளில் வீடு திரும்புங்கள். அமெரிக்காவில் UROGYNECOLOGY FELLOWSHIP பட்டம் முடித்த மருத்துவர்கள் உள்ள இந்தியாவில் முதல் ISO 9001:2000 Certified சிறப்பு மையம்

இப்போது கோவையில்

பாலா மெடிக்கல் சென்டர் அண்டு ஆஸ்பிட்டல்,

901, திருச்சி ரோடு,
இராமநாதபுரம்,
கோயம்புத்தூர் 641 045.
0422-2323456, 2323333

தங்கள் பிரச்னையை மேற்படி மையத்திலுள்ள முறையான பயிற்சி பெற்ற நபரிடம் தொலைபேசியில் தெரிவித்து கவுன்சலிங் அல்லது ஆலோசனை பெறலாம். ஆலோசனைக்குக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது!

GUNA ASSOCIATES IN UROGYNECOLOGY & RESEARCH FOR INCONTINENCE (GAURI)

1, Crescent Park Street, T.Nagar, Chennai - 600 017. Ph : 24341055, 24322591
E-mail : gunasek@gmail.com   Web : www.urogynecology.in



புவனா நடராஜன். மங்கையர் மலர் வாசகியருக்கு நன்கு அறிமுகமான பெயர். சில வருடங்களுக்கு முன்பு கூட, இவரது 'தேன் நிலவு' என்ற வங்காள மொழி பெயர்ப்பு நாவல் ஒன்று, மங்கையர் மலரில் தொடராக வெளிவந்தது.

இவர், பழம்பெரும் வங்காள எழுத்தாளரான ஆஷா பூர்ணா தேவியின் 'ப்ரோத்தம் ப்ரோதி ஷ்ருதி' என்ற பிரபல ஞானபீட விருது நாவலை 'முதல் சபதம்' என்று தமிழில் மொழி பெயர்க்க, அதற்கு சாகித்ய அகாடமியின் விருது கிடைத்துள்ளது. ஏற்கெனவே... 'நல்லி திசையெட்டும்', 'திருப்பூர் தமிழ்ச் சங்க விருது'களைப் பெற்றவர் இவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நமது வாசகியர் சார்பில் வாழ்த்துகளைத் தெரிவிக்கிறோம்.

வங்க மொழியிலிருந்து தங்க

''எனக்குத் திருமணமான கையோடு, என் கணவர் நடராஜனுடன் கொல்கத்தா சென்றேன். ஊரும் புதுசு; மொழியும் புதுசு; என்னைச் சுற்றியிருந்த வங்காளிப் பெண்களுடன் பேசிப் பழக முடியவில்லை. அதனால், மிஷின் எம்பிராய்டரி சொல்லித்தர வந்த ஒரு பெண்மணியிடம், வங்காள மொழியையும் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். எனக்கு ஏற்கெனவே, ஹிந்தி, சமஸ்கிருதம் இரண்டும் தெரிந்திருந்ததால், வங்காள மொழியை சுலபமாகக் கற்க முடிந்தது. முதலில் நாளிதழ்கள், குழந்தைகளின் கதைப் புத்தகங்கள், எனத் தொடங்கி படிப்படியாகச் சிறுகதைகள், நாவல்கள் என ஆர்வம் கொண்டு வாசிக்க ஆரம்பித்தேன்.

என்னுடைய மூத்த மகன் சிவநடராஜன் சி.ஏ. நுழைவுத் தேர்வு எழுதியபோது, நான் பி.ஏ. தமிழ் இலக்கியம் பரீட்சை எழுதினேன். அப்போது எனக்கு வயது நாற்பத்தைந்து! அதற்குப் பிறகு, எம்.ஏ தமிழ் இலக்கியம் படித்தேன். என்னுடைய ஆர்வத்தைப் பார்த்து வியந்த டாக்டர் ரங்கநாயகி மகோபாத்ரா என்ற பேராசிரியர், என்னை பிஎச்டி பண்ணச் சொன்னார், அதுவும் ஒப்பிலக்கியத்தில்!

அவர் தந்த ஊக்கத்தில், சில வங்காளக் கதைகளை, தமிழில் மொழிபெயர்க்க ஆரம்பித்தேன்.எஸ்.கிருஷ்ணமூர்த்தி என்ற தமிழ் அன்பர் ஒருவர், என்னுடைய மொழிப் பெயர்ப்புத் திறமையை வெகுவாகப் பாராட்டி, ஆஷாபூர்ணா தேவியின் படைப்புகளைத் தமிழில் கொண்டு வர, பெரிதும் உதவி செய்தார்.

விருதுப் பெண்மணி!

''அதுதான் முதல் முயற்சி. அதற்குப் பிறகு, இருபதுக்கும் மேற்பட்ட நூல்கள் வெளிவந்துவிட்டன. சரத்சந்திரர், மஹா சுவேதா தேவி, சுனில் கங்கோபாத்தியாய என என்னை வசீகரித்த, பல பிரபல வங்காள எழுத்தாளர்களின் படைப்புகளைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளேன்'' என்கிறார் புவனா நடராஜன்.

''முதல் சபதம்'' என்ன கதை?

''நூறு வருடங்களுக்கு முன், கொல்கத்தாவில் நடந்ததாக விவரிக்கப்படும் பெண்ணியக்

மொழிக்கு!



கதை! 'சத்யவதி', மிகவும் பின் தங்கிய கிராமத்தில் வசிக்கும் பிராமணப் பெண். ஒன்பது வயதில் திருமணமாகி, புக்ககம் செல்லும் அவள், பின்னாளில் கல்வி கற்று, பெரும் சமுதாயப் புரட்சி செய்கிறாள். மூட நம்பிக்கைகளை, பழைய சடங்குகளை எதிர்த்துப் போர்க்கொடி உயர்த்துகிறாள்'' என்று சொல்லும் புவனா நடராஜன், தற்போது பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தை, வங்காள மொழியிலிருந்து தமிழுக்குப் மொழிபெயர்த்து முடித்திருக்கிறார்.

- மங்களா

சமையலறை சந்தேகங்கள்

★ **கி.பாலா, தாம்பரம்**

பொரிச்சக் குழம்பு, பொரிச்சக் கூட்டு ரெண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

பொரிச்சக் குழம்புக்கு வேக வைத்த துவரம் பருப்பு அதிகம் போட்டு, முழு உளுத்தம் பருப்பு, மிளகு, மிளகாய் வற்றல் வறுத்து, தேங்காயுடன் அரைத்து உபயோகிக்கவும். (உதாரணம்: முருங்கைக்காய் பொரிச்ச குழம்பு)

பொரிச்சக் கூட்டுக்கு, காய் அதிகம் போட்டு, குழம்புக்கு அரைத்து விடுவதை விடச் சற்று அதிகமாகத் தேங்காய்ச் சேர்த்து அரைத்து உபயோகிக்கவும். (உதாரணம்: பூசணிக்காய் பொரிச்ச கூட்டு)

பொரிச்சக் குழம்பை சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடுவதும், பொரிச்சக் கூட்டை சாதத்துக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடுவதும் வழக்கம்.

★ **மைதிலி ராதாகிருஷ்ணன், சென்னை.**

வெஜிடபிள் பிரியாணிக்கும், ஃப்ரைட் ரைஸுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

பிரியாணிக்கு, காய்களோடு மசாலாக்கள் மற்றும் களைந்த பச்சரிசியைப் போட்டு தண்ணீரும், தேங்காய்ப்பாலும் ஊற்றி நேரிடையாக குக்கரில் செய்வது வழக்கம். ஃப்ரைட் ரைஸுக்கு சற்றே பெரிய தீயில் க்விக்காக 'டாஸ்' (தூக்கிப் போட்டு) செய்து இலேசாக வதக்கிய காய்கள், சாஸுகள், வெள்ளை மிளகுத் தூள், அஜினோமோட்டோ போன்றவற்றுடன் உதிரி உதிரியாக வடித்த பாசுமதி அரிசி சாதத்தைச் சேர்த்து ஃப்ரை செய்வோம்.

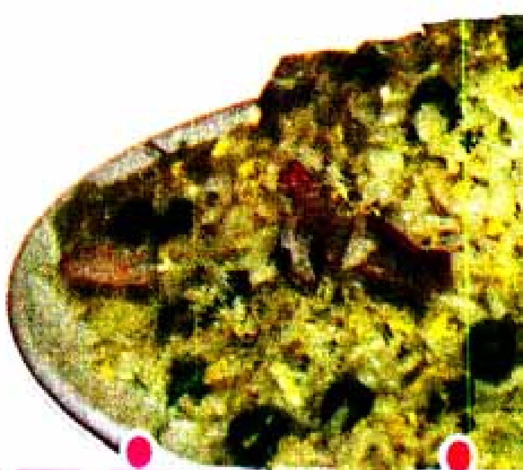
பிரியாணிக்கு தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு, மஞ்சள் தூள், தனியாத் தூள், கசகசா கண்டிப்பாகச் சேர்ப்போம். ஃப்ரைட் ரைஸுக்கு கோஸ், குடை மிளகாய், சோயா சாஸ், வினிகர் மஸ்ட்!

பிரியாணிக்கு கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவி அலங்கரிப்பது போல், ஃப்ரைட் ரைஸுக்கு வெங்காயத்தாள் தூவி அலங்கரிக்க வேண்டும்.

★ **ராஜம், காரைக்கால் (முகவரி தேவை. பரிசு அனுப்புவதற்கு!)**

கைவசம் தயிர் இருக்கும்போது, திடீர் விருந்தாளி வந்தால் அவசர மோர்க் குழம்பு எப்படிச் செய்வது? அதற்குரிய பொருள்களை அரைக்க நேரம் இல்லாத போது, கலப்பதற்கு பொடியாகத் தயாரித்து உபயோகிப்பது எப்படி?

சிறிது கடலை மாவை பச்சை வாசனை போக எண்ணெயில் வறுத்து தயிருடன் நன்கு கலக்கவும். இதனுடன் வேகவிட்ட காய் மற்றும் பச்சை சீரகம் சேர்த்து ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கவும். பச்சையாக சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு கறிவேப்பிலை தூவவும்.



பாகுபதத்துடன்

பரம-பதமா?

கீதா பாலகிருஷ்ணன்

திடீர் மோர்க்குழம்பு பொடிக்கு: கொப்பரைத் தேங்காய்த் துருவல், காய்ந்த மிளகாய் வற்றல், கறிவேப்பிலை இவற்றை வெறும் வாணலியில் புரட்டவும். இதனுடன் காய்ந்த இஞ்சி, சீரகம் சேர்த்து பொடித்து, ஒரு 'ஏர்-டைட்' டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும்.

ஒரு கப் கெட்டியான மோர் அல்லது தயிருக்கு இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் விகிதத்தில் இந்தப் பொடியைக் கரைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, சுலபமாகவும், வேகமாகவும் நறுக்கக்கூடிய வெண்டைக் காய் போன்ற காய் போட்டு வதக்கவும். கரைத்துக் வைத்துள்ள மோர்க் கலவை, உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கினால் திடீர் மோர்க்குழம்பு 'கமகம' என்று போடு போடும்!

(ஒரு விரல் தொடு முனையில்) புத்தகம் பரிசு பெறுபவர்கள்...







★ உஷா வாசுதேவன், சித்தூர்

சர்க்கரைப் பாகுபதம் பற்றிக் கொஞ்சம் விவரமாக விளக்கம் தரவும்.

பாகுபதம் பற்றி கொஞ்சம் இல்லை, நிறையவே விவரமான விளக்கம் தேவை. கொஞ்சம் அசந்தாலும் பரமபத விளையாட்டு போல காலை வாரி விட்டு விடும்.

பிசுக்குப் பதம்: சர்க்கரையை சற்றுத் தாராளமாக தண்ணீர் சேர்த்துக் காய்ச்சவும். சர்க்கரை கரைந்து வரும் நீர்ப் பாகு பதமானது கையால் தொட்டால் 'பிசுக் பிசுக்'கென்று கையில் ஒட்டும். (உதாரணம் : குலோப் ஜாமூன்)

அரை கம்பிப்பதம்: பிசுக்குப் பதம் வந்த பிறகும் சற்று அதிக நேரம் கொதிக்க விட்டுக் கையால் தொட்டால், கட்டை விரலுக்கும், ஆட்காட்டி விரலுக்கும் நடுவே ஒரு கம்பி உருவாகி உடைவதுதான் அரை கம்பிப் பாகுப்பதம் அல்லது இளம் பாகுபதம். (உதாரணம் : பாதுஷா)

ஒரு கம்பிப் பதம்: அரை கம்பிப் பதம் வந்த பிறகும் கொதிக்கவிட்டு, தொட்டால் கட்டை விரலுக்கும் ஆட்காட்டி விரலுக்கும் நடுவே ஒரு கம்பி உருவாகி அது உடையாமல் ஒரு நூல் அல்லது கம்பிபோல் நிற்பதுதான் ஒரு கம்பிப் பதம். (உதாரணம்: மைதா பர்ஃபி)

சம்மர் கூல் ரெஸிபி
'ஜில் ஜில் ஜல் ஜீரா'



தேவையான பொருள்கள்:

சீரகம் - 4 டேபிள் ஸ்பூன், புதினா இலை, கொத்துமல்லித் தழை - தலா 1கப், ஆம்சூர் பொடி- 1 டீஸ்பூன், காலா நமக் (கறுப்பு உப்பு)- ½ டீஸ்பூன், உப்பு - ½ டீஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழம் - 2, சர்க்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஐஸ் தண்ணீர் - 8 கப்புகள்

அலங்கரிக்க : புதினா இலைகள் - 4,5

செய்முறை :

* சீரகத்தை வாணலியில் மிதமான தீயில் வறுத்துப் பொடிக்கவும்.
* ஆய்ந்து சுத்தம் செய்த புதினா, கொத்து மல்லி இலைகளை சிறிது நீருடன் மிக்ஸியில் மசிய அரைத்து ஒரு உலோக வடிகட்டியில் வடிகட்டவும்.
* இதனுடன், சீரகப் பொடி, ஆம்சூர் பொடி, கறுப்பு உப்பு, உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கலந்து ஐஸ் தண்ணீர் ஊற்றவும்.
* எலுமிச்சம் பழத்தைச் சாறு பிழிந்து, ஜல் ஜீராவுடன் சேர்க்கவும். ஒரு கரண்டியால் கலந்து கண்ணாடித் தம்ளர்களில் ஊற்றி மேலே புதினா இலைகளால் அலங்கரித்து, 'ஜில் ஜில் ஜல் ஜீரா'வுடன் கூலாக சம்மரை எதிர்கொள்ளுங்கள்.

என்னுடைய **'மைக்ரோவேவ் அவன் சமையல்'** மற்றும் **'ஆல் இன் ஒன் சமையல்'** தொடர்களைப் பாராட்டி, ஊக்குவித்த வாசகியருக்கு என்னுடைய நன்றி.

- கீதா பாலகிருஷ்ணன்

visit me at : www.baagees.com

இரண்டு கம்பிப் பதம்: ஒரு கம்பிப் பதம் வந்த பின்னர் மேலும் கொதித்து, தொட்டால் கட்டை விரலுக்கும், ஆட்காட்டி விரலுக்கும் நடுவே இரண்டு கம்பி உருவாகி உடையாமல் நிற்பதுதான் இரண்டு கம்பிப் பதம். (உதாரணம்: முந்திரி பர்ஃபி)

★ மு.சுலைஹா உம்மாள், கீழக்கரை.

மைக்ரோவேவ் அவனில் கிரிஸ்ப்பா குக்கீஸ், பிஸ்கெட்ஸ் செய்ய முடியுமா?

'கன்வெக்ஷன்' அல்லது 'பேகிங்' மோடுடன் கூடிய மைக்ரோவேவ் அவனில் கிரிஸ்பியான குக்கீஸ், பிஸ்கெட் செய்ய முடியும்.

நாம் நம் வீட்டில் உபயோகிக்கும் எண்ணெய், மைதா, கோதுமை அல்லது ராகிமாவு உபயோகித்து செய்யலாம். உதாரணத்துக்கு, 'குட்டீஸ்'க்கு மிக மிக ஸ்வீட்டாக - வயதானவர்களுக்கு சாஃப்ட்டாக, சிறிது குறைந்த இனிப்புடன் சுகாதாரமாக, சுவையாக செய்யலாம். மைக்ரோவேவ் அவனில் 'கன்வெக்ஷன் மோடில்' குறைந்த செலவில் பிஸ்கெட்டுகள் செய்ய முடியும் என்பது கூடுதலான லாபம்!

(முற்றும்)

மே மாதம் எப்படி

	சூரியன் புதன்,	சுக்ரன்	கேது
குரு	1.5.2010 அன்று ராசி கிரகநிலை		செவ்
ராகு	சந்திரன்		சனி

கிரக நிலை

துல்லியமான கணிப்புகளும், எளிய பரிகாரங்களும்!

கணித்து வழங்குபவர் : சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



அஸ்வினி, பரணி,

கார்த்திகை 1 ஆம் பாதம்

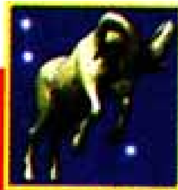
இந்த மாதம் சூரியனும் புதனும் ஜென்மராசியில் சஞ்சரிப்பதால் நன்மையும், தொல்லையும் கலந்தே காணப்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் தத்தம் பணிகளில் மிகவும் பொறுப்பாக நடந்து கொண்டு உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும். மாணவ மணிகள் படிப்பில் இன்னும் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவே முன்னேற்றம் காணக்கூடும். பெண்கள் பொறுமையாகக் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். சகோதர வழியில் நன்மைகளை எதிர்பார்க்க முடியாது. உடல் நலத்தில் சிறு உபாதைகள் தோன்றி மறையக்கூடும்.

நீண்ட கால சேமிப்பு சரியான நேரத்தில் கைகொடுக்கும். சிலருக்கு உத்தியோக மாற்றங்கள் நிம்மதியைக் கொடுக்கும்.

கலைத்துறையைச் சேர்ந்த கலைஞர்கள் எச்சரிக்கையாகச் செயல்படுவது அவசியம். தடைபட்டு வந்த திருமண முயற்சி கைகூடும். குழந்தைப் பேறு கிட்டும். கைபொருள் மீது கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : தினமும் முருகப் பெருமானை வணங்கி 'சண்முகக் கவசம்' படித்து வந்தால் நன்மை தரும். சகல சௌபாக்கியங்களும் பெருகி, உன்னதம் அடைவீர்கள்.



மேஷம்



ரிஷபம்

கார்த்திகை, 2,3,4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி மிருக சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

இம்மாதம் ராசிநாதன் சுக்ரன் ஜென்ம ராசியில் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரிப்பதால் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்களைப் பெற்று மகிழ்வார்கள். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பால், பணிப் பளு குறையக் கூடும். மாணவ மாணவிகள் சிறப்பான அக்கறையுடன் படிப்பில் ஆர்வம் காட்டி வருவீர்கள். தொழிற் பிரிவினர் முன்னேற்றப் போக்கைக் காண்பார்கள். கலைஞர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் வரும். வியாபாரத்தில் குறைந்த பட்ச லாபம் கிடைப்பது உறுதி.

குடும்பத்தில் குதூகலத்துக்குக் குறைவிருக்காது. பெண்கள் நிர்வாகத்தில் நற்பெயர் பெற்று அனைவரின் அன்பையும் பெறுவீர்கள். குடும்பத்தில் இருந்த மனக்கசப்புகள் நீங்கும். கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனம் தேவை.

மனைவியின் பெயரில் சொத்து வாங்க முயற்சி செய்வீர்கள். கடிதப் போக்குவரத்தால் நன்மை உண்டு. ஆடை, ஆபரண சேர்க்கை பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சிதரும். பயணத்தின் மூலம் நன்மை உண்டு.

பரிகாரம் : சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள் எண்ணெய் நைவேத்தியம் செய்து உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகியுங்கள். வளமும் நலமும் பெருகும்.

மிதுனம்



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் ராசிக்கு விரயஸ்தானத்தில் சுக்ரன் சஞ்சாரம் செய்வது சுபச் செலவுகளை உண்டு செய்யும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக விஷயங்கள் தொடர்பான எதிர்பார்ப்புகள் இப்போது நிறைவேற வழியில்லை. கலைஞர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும்.

வியாபாரத்தில் முன்னேற்றமான போக்கு தென்படும். மாத இறுதியில் ஓரிரு நாள் மந்தநிலை ஏற்படக்கூடும். மாணவ மணிகளின் படிப்பு ஆர்வம் நல்ல முறையில் வளர்ச்சி பெறும். தொழிற்பிரிவினர் சிரமங்களிலிருந்து விடுபடத் தொடங்குவார்கள். சட்டத் துறையில் இருப்பவர்கள் பேரும், புகழும் அடைவார்கள்.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சில சங்கடங்கள் நேரக்கூடும். பெண்கள் வயிற்று வலி போன்ற சிறு உபாதைகளுக்கு ஆளாகி குணமடையக் கூடும். சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழ்வார்கள். பயணங்களின் போது உடைமைப் பொருள் மீது முழு கவனம் வைக்கவும்.

பரிகாரம்:தினமும் சிவாலயத்துக்குச் சென்று சிவபெருமானை வணங்கி வருவதுடன் சிவபுராணப் பாடலையும் படித்து வாருங்கள். பிரச்னைகள் அகலும்.

கடகம்



புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

உங்கள் ராசிக்கு லாபஸ்தானத்தில் சுக்ரன் சஞ்சாரம் செய்தாலும் இதர கிரகங்களின் போக்கால் சலசலப்புகள் இருக்கும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு இராது. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு இருப்பதால் சமாளித்து விடுவீர்கள். மறைமுக வருமானங்களை இப்போது எதிர்பார்க்காதீர்கள். வியாபாரம் லாபகரமாக நடைபெற்று வரும். தரமான பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்வதில் கவனம் தேவை. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் பெற இடமுண்டு. நடனம், ஸ்டண்ட் ஆகிய துறைக் கலைஞர்கள் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது அவசியம்.

மாணவ மணிகள் குறை சொல்ல முடியாத அளவில் படிப்பில் கவனம் செலுத்துவார்கள். குடும்பத்தில் அமைதியான போக்கு காணப்படும். பிரிந்திருந்தவர்கள் மீண்டும் சேர்ந்து வாழ வாய்ப்புண்டு. எழுத்து, பத்திரிகைத் துறையினர் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். நண்பர்களால் சிலருக்குத் தொல்லை அடையக் கூடிய நிலை உண்டாகலாம். தாயாரின் உடல் நிலையில் அக்கறை செலுத்த நேரும்.

பரிகாரம் : அதிகாலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதுடன், சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு தீபமேற்றி வழிபடுவது சலக நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் சூரியன் சஞ்சாரத்தாலும், ஜீவன ஸ்தானத்தில் உள்ள சுக்ரன் அருளாலும், முக்கிய திருப்பங் களை சந்திப்பீர்கள்.

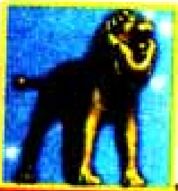
உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு திருப்திகர மான காலகட்டம் இது. கலைஞர்கள் கைவசம் உள்ள வாய்ப்புகளைக் கொண்டு நல்லபடியாகச் சமாளித்துக் கொள்வார்கள். மாணவ மணிகள் படிப்பில் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம்.

தொழிற்பிரிவினருக்கு முன்னேற்றம் உண்டு. குடும்ப நிலையில் பெண்களின் நிர்வாகத்தால் சிறப்பான நிலையே காணப்படும்.

கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் உடல் நலத்தில் தனிக்கவனம் செலுத்துவது அவசியம். திருமணம் தடைபட்டு வந்தவர்களில் சிலருக்கு திருமண வாய்ப்பு அமையக்கூடும். குறிப்பாக காதல் திருமணங்கள் பெற்றோர்களால் ஏற்கப்பட்டு நிச்சயமாகும்.

தாய் வழி உறவினர் உதவிகரமாக இருப்பார்கள். பெண்களால் சிலர் தொல் லைகளைச் சந்திக்க நேரும். எச்சரிக்கை யாகப் பழகி வருவது நல்லது.

பரிகாரம் : செவ்வாய், வெள்ளிதோறும் அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று வருவதும், அபிராமி அந்தாதி, பாடல்களைப் பாராயணம் செய்வதும், உங் களுக்குச் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



சிம்மம்



கன்னி

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள் அஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் அஷ்டம ஸ்தானத்தில் உள்ள புதன், சூரியனுடன் சம்பந்தப்படு வதால் கடின முயற்சிகளில் லாபம் குறை வாகத்தான் தென்படும். உத்தியோகஸ்தர் களுக்குப் பெருமளவில் நற்பலன்கள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும். நஷ்டத்துக்கு வாய்ப்பில்லை. மாணவ மணிகள் கல்வி யில் சிறப்பான அக்கறை செலுத்துவார் கள். சிலருக்கு வெளிநாடு போகும் அதிர்ஷ்டமும் கிடைக்கும்.

இளைஞர்கள் கடுமையான போட்டிகளிடையே புதிய வாய்ப்பு களைப் பெறக்கூடும்.

தொழிற்பிரிவினர் உழைப்புக்கேற்ற ஊதியத் தைப் பெற்று மகிழ்வார்கள். குடும்பத்தில் சுமுகமான போக்கு நிலவும். பட்டாடைகள், அணிகலன்கள் ஆகியவற்றை வாங்கி, அணிந்து மகிழும் யோகம் பெண்களுக்கு கிட்டும். செல்வந் தர்களின் அறிமுகமும், ஆதரவும் கிடைக் கப் பெற்று உற்சாகமடைவீர்கள். தெய் விகச் சிந்தனைகள் மேலோங்கும். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்பட்டு நீங்கும்.

பரிகாரம் : தினமும் கோயிலுக்குச் சென்று நவக்கிரகங்களை வலம் வந்து வணங்குவதும், கோளாறு பதிகம் படித்து வருவதும், உங்கள் சிரமங்களைப் போக்கும். சுபீட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் எட்டாம் இடத்தில் ஆட்சி பெற்ற சுக்ரன் மறைமுக நன்மைகளைச் செய்தாலும் சிறு சிறு சங்கடங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். எந்த விஷயத்திலும் கடின முயற்சி எடுத்தே ஜெயிக்க வேண்டி இருக்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பைக் கோரிப் பெறுவதன் மூலம் சிரமங்கள் பெரும்பாலும் குறையும். அரசியல்வாதிகள் மிகவும் பரபரப்பாக இயங்குவார்கள். மாணவ மணிகள் படிப்பில் அக்கறையுடன் இயங்குவார்கள். வியாபாரத்தில் லாபகரமான போக்கு தென்படும். வாடிக்கையாளர்களிடம் அதிக அளவில் நிலுவை நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம்.



துலாம்

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளால் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். பெண்களது நிர்வாகத்தால் குடும்பத்தில் சுமுகமான நிலை நிலவிவரும். உறவினர் வருகையால் பெண்களுக்குக் கூடுதல் மகிழ்ச்சி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. திருமணம் தொடர்பான முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும். மகான்களின் ஆசிகள் உண்டு.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக் கடலை நைவேத்தியம் செய்து வழிபட, முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.



விருச்சிகம்

விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

இந்த மாதம் ஆறாம் இடத்தில் சூரியன், புதன் சஞ்சாரம் கடன் விஷயத்தில் சில மாறுதல்களை உண்டு செய்யும். பழைய கடன்களை அடைக்கக் கூடிய வாய்ப்பு வரலாம். என்றாலும் உத்தியோகஸ்தர்கள் பதவி உயர்வு, இடமாற்றம் போன்றவற்றை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. மாணவ மணிகளின் படிப்பார்வம் சிறப்பாக இருக்கும். கலைஞர்கள் சிறுசிறு வாய்ப்புகளை மட்டுமே பெறக்கூடும். தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்புக்கேற்ற வருவாய் கிடைக்கும்.

குடும்பத்தில் கலகலப்புடன் சலசலப்பும் சேர்ந்தே காணப்படும். கடிதப்போக்குவரத்தால் நன்மை உண்டு. அயல்நாட்டிலிருந்து நல்லதொரு செய்தி கிடைக்கும்.

அரசு வழியில் இருந்து வந்த நெருக்கடிகள் நீங்கும். பிற மொழி பேசுவோரிடம் நெருக்கமான நட்புறவு கூடாது. பெற்றோரின் உடல் நலத்தில் கவனம் தேவை. சிலருக்கு வீடு பழுது பார்ப்பு செலவு ஏற்படக்கூடும். சிலர் புதிய சொத்துக்களில் முதலீடு செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபடுவீர்கள். கைப்பொருள் மீது கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்கு தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள். மனக்கஷ்டம் நீங்கும். எங்கும் மகிழ்ச்சி பரவும்.

தனுசு



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் பாக்கியாதிபதி சூரியனும், அவருடன் சேர்ந்த புதனும் புதிய பதவிகளை அடைவதற்குரிய வழிகளைக் காட்டுவார்கள் என்றாலும் நிதானமான போக்கு அவசியம்.

உத்தியோகஸ்தர்களில் ஒரு பிரிவினருக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற பிரச்னைகளில் திருப்திகரமான நிலை காணப்படுகிறது. சிலர் அதற்கு இணையான வேறு சில நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வார்கள். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறையினர் பரபரப்பான சூழ்நிலையில் அமைதியின்றிக் காணப்படுவீர்கள். தேவையற்ற விஷயங்களில் தலையிடாமல் இருப்பது நல்லது. தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் துணையின்றி சொந்தமாகவே எதையும் செய்வதுதான் கூடுதல் நன்மை தரும். மாணவமணிகள் படிப்பில் முன்னேற்றத்தைக் காண்பார்கள்.

குடும்பத்தில் பெண்களுக்கு நல்ல பெயர் உண்டாகும். பெற்றோர்கள் கவனமாக இருப்பது அவசியம். குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். தூரத்திலிருந்து வரும் கடிதம் நல்லதொரு தகவலைக் கொண்டுவரும்.

பரிகாரம்: சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு வெற்றிலை மாலை, வெண்ணெய் சாத்தி வழிபடவும். காரியங்கள் ஜெயிக்கும். கவலைகள் தீரும்.

மகரம்



உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் நான்காம் இடத்தில் உள்ள சூரியன் - புதன் சேர்க்கையால் உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்களில் பெரும்பான்மையானவை நிறைவேறக் கூடும். சகபணியாளர்கள் நன்கு ஒத்துழைப்பு தருவார்கள்.

தொழிற்பிரிவினர், சகதொழிலாளர்களின் பிரச்னைகளை நல்ல முறையில் தீர்த்து வைத்து பாராட்டு பெறுவார்கள். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் காத்திருக்கின்றன. குறிப்பாக இசை, நடனம் போன்ற துறையினர் கூடுதலாக வாய்ப்புகளைப் பெறுவார்கள்.

குடும்பத்தில் குழப்பங்கள் நேர இடமுண்டு. குடும்பச் சிக்கலுக்குத் தீர்வு காண வேறு துணையை நாடாமல் நீங்களே அமைதியாகவும், பொறுமையாகவும் பேசித் தீர்த்துக் கொள்வதே உத்தமம்.

மனைவி வழி உறவினர்களின் அன்பும் ஆதரவும் கிடைக்கும். இல்லறம் சிறப்பாக அமையும். சிலருக்கு குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற வேண்டிய சூழ்நிலை உண்டு.

பரிகாரம்: தினமும் அம்பாளை வழிபட்டு வருவதுடன் 'துக்க நிவாரண அஷ்டகம்' படித்து வாருங்கள். கவலைகள் நீங்கும். மகிழ்ச்சி மேலோங்கும். நினைத்த காரியம் நடக்கும்.



கும்பம்

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம்

இந்த மாதம் குரு அருளாலும் உச்சம் பெற்ற சூரியனாலும், பல நல்ல திருப்பங்களைச் சந்திப்பீர்கள். நீண்ட நாள் எதிர்பார்த்த பண வரவு தேடி வரும். வட திசையிலிருந்து வரும் தகவலால் வாழ்க்கையில் வசந்தம் வீசக் கூடும். பிரிந்த உறவுகள் தேடி வரும். பழைய பகை மறையக்கூடும்.

அரசு வழியில் அனுகூலங்கள் ஏற்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு நன்மைகள் நடக்கும் காலம். கலைஞர்களுக்கு பொருளாதார உயர்வு கிட்டும். மாணவ மணிகள் படிப்பில் முழுக் கவனம் செலுத்தி உழைக்க வேண்டும். சிலர் உயர் கல்விக்கு வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்புண்டு.

தொழிற்பிரிவினர் மகிழ்ச்சியடையும் வகையில் வருமானம் வரும். கூட்டு வியாபாரம் லாபகரமாகவே காணப்படும். விருந்தினர் வரவால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிரம்பிக் காணப்படும்.

மகன் அல்லது மகளால் மகிழ்ச்சியடைய வாய்ப்பு உண்டு. தெய்விகப் பணிகளில் ஈடுபட்டு மனநிம்மதி அடைவீர்கள். உடல் நலத்தில் கவனம் தேவை.

பரிகாரம்: தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதுடன் சனிக்கிழமைகளில் பெருமாள் தரிசனம் செய்து வாருங்கள். நல்ல முன்னேற்றங்கள் உண்டாகும்.



மீனம்

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

இந்த மாதம் வாக்குஸ்தானத்தில் உள்ள சூரிய - புத கிரகங்களால் சிறு பிரச்னைகள் ஏற்பட்டாலும் அவற்றை சாதுர்யமாகச் சமாளிப்பீர்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறும். உயரதிகாரிகளின் ஆதரவு இருக்கும். தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்பு மிகுதியாக இருக்குமளவு ஊதியமும் திருப்தியாக இருக்கும். பத்திரிகை, எழுத்து, ஆகிய துறையினர் கூடுதல் கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். மாணவ மணிகளின் செயல்பாடுகள் திருப்திகரமாக இருக்கும். வியாபாரத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்

குடும்ப நிலையில் நிர்வாகம் செய்ய பெண்களுக்கு சிரமமில்லை. புத்திர வழியில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். குடும்பத்தில் முதியவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு நடப்பது நன்மை தரும். செல்வந்தரின் அறிமுகமும், ஆதரவும் நன்மை தரும். உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாடாக இருக்கவும்.

பரிகாரம்: தினமும் நவக்கிரக சன்னதியில் உள்ள குரு பகவானை வணங்கி வரவும். வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்தியைத் தரிசனம் செய்து அவரது கருணையை இறைஞ்சவும். எல்லா இன்னல்களும் நீங்கி இனிய நல்வாழ்வு வசப்படும்.

கோடை கும்மாளம்

கலக்கல் காய் ஜூஸ்!



ஜூஸ் என்றதும் நமக்கு பழவகைகள் மட்டுமே நினைவுக்கு வரும். ஆனால், பீட்ரூட், கேரட், கோஸ், முள்ளங்கி, சாம்பல் பூசணி, வாழைத்தண்டு என பலவகை காய்கறிகளிலும் ஜூஸ் செய்து குடிக்கலாம். சுவையுடன் ஆரோக்கியமும் போனஸாகக் கிடைக்கும்.

நம் உடலில் உருவாகும் நச்சுப் பொருள்கள், கழிவுகளை நீக்குவதில் ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்ஸுக்கு முக்கிய பங்குள்ளது. இவை காய்கறிகளில் நிறையவே இருந்தாலும் மசாலா, காரம் சேர்த்து வேக வைக்கும் போது இது பலனற்றுப் போகிறது.

காய்கறிகளின் முழு பலனைப் பெற சிறந்த வழி, சாலட் அல்லது காய்கறி ஜூஸ்தான். டயட்டில் இருப்பவர்கள் காய்கறி ஜூஸ் மூலம் உடல் பருமனைக் குறைக்க முடியும்.

★ காய்கறி ஜூஸை வடிகட்ட கூடாது. மசிய அரைத்து சிறிது நீர்க்கச் செய்து, அப்போதே அப்படியே குடியுங்கள். அப்போதுதான் நார்ச்சத்து கிடைக்கும்.

குடும்பத்தினர் அனைவரையும் 'வெரி நைஸ் வெஜிடபிள் ஜூஸ்' என விரும்பி குடிக்க வைக்க, இதோ சில டிப்ஸ்:

★ காய்கறி ஜூஸுடன் சிறிதளவு உப்பு அல்லது சர்க்கரை அல்லது மோர் கலந்து மேலும் சுவையுள்ளதாக்கலாம். ★ சிறிது புதினா, கொத்துமல்லி சேர்த்தால் ஜூஸ் மணமாக இருக்கும். ★ வெறும் காய்கறி ஜூஸ் குடிக்க போரடித்தால் ஆரஞ்சு, பைனாப்பிள் எலுமிச்சை மாதிரி கொஞ்சம் புளிப்புச் சுவையுள்ள பழரசங்களை, கொஞ்சம் கலந்து குடிக்கலாம். ★ ஒரே காய்கறியில் ஜூஸ் செய்யாமல் கேரட்டும் முள்ளங்கியும், பீட்ரூட்டும் வெள்ளரியும், காரட்டும் தக்காளியும் என ஜோடி சேர்த்து ஜூஸ் செய்யுங்கள். சுவையும், சத்தும் இரட்டிப்பாகக் கிடைக்கும். ★ கொஞ்சம் காரசாரமாகக் குடிக்க சிறிது இஞ்சி, வெங்காயம் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

உங்கள் கற்பனையை விரியவிட்டு காய்கறி ஜூஸை, கலக்கல் ஜூஸாக்குங்கள். காய்கறி ஜூஸுக்கு சியர்ஸ் சொல்லுங்கள்!

- விஜயலக்ஷ்மி, பெங்களூரு



காலச் சூழலில் புனிதமான திருமண பந்தம், மிகவும் கொச்சைப்படுத்தப்படுகிறது. இலை மறை, காய் மறைவாக இருக்க வேண்டியவை வெளிப்படையாக்கப்பட்டு விட்டன. இத்தருணத்தில் உண்மையான அன்பு வாழ்க்கையானது எத்தகையது என்பதனை வயது முதிர்ந்த ஒரு தம்பதியின் வாழ்க்கை சுட்டிக் காட்டுகிறது.



ஒரு மாம்பழமும்,

சமீபத்தில் என் பெரியம்மா, எனது தகப்பனாரின் மூத்த சகோதரரின் மனைவி, 85 வயது மூதாட்டியார், பழுத்த சுமங்கலியாகக் காலமானார். என் பெரியப்பாவுக்கு 95 வயது. கணவனும், மனைவியும் யாருடைய உதவியையும் எதிர்பாராமல் எளிய வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தனர். குழந்தை பாக்கியம் இல்லாத இத்தம்பதிக்கு, பெரியம்மாவின் நாற்பத்திரண்டாவது வயதில், ஓர் ஆண் குழந்தை பிறந்து ஒரு வருடத்தில் காலமானது. பெரியம்மாவுக்கு அவரது பதினொரு வயதிலேயே (பூப்படைவதற்கு முன்பே) அக்கால வழக்கப்படி திருமணம் நடந்துவிட்டது. தனது பதின்மூன்றாவது வயதில் புகுந்த வீட்டுக்கு வந்தவர் எழுபத்திரண்டு வருட வாழ்க்கையைப் பூரணமாக வாழ்ந்தார். தீக்ஷிதர் குடும்பம், பரம வைதீகமானது. நான்கு பெரியப்பாக்களுக்கும் வைதீகம் தான் தொழில். கடினமான வாழ்க்கை. வித்தையினால் கிடைத்த பக்குவத்தில் வாழ்க்கையைச் சீராக நடத்தி வந்தனர்.

நான் குறிப்பிடும் பெரியப்பா, மிகவும் கோபக்காரர். இந்தப் பழுத்த வயதில் கோபத்தின் தீவிரம் இல்லாவிட்டாலும் முழுவதும் சமனாகவில்லை. பெரியம்மாவை மிகவும் கடிந்து பேசியுள்ளார். பொருள்களைத் தூக்கி எறிந்து மனத்தைக் காயப்படுத்தியுள்ளார். ஆனால் பெரியம்மா, எல்லாவற்றையும் தாங்கிக் கொண்டிருந்தாள். சமயங்களில் எதிர்வாதம் செய்திருந்தாலும், பயத்துடனே இருந்திருக்கிறாள். ஆனால், ஒருவரை விட்டு ஒருவர் இருந்ததில்லை. பெரியம்மா எங்கு சென்றாலும், தன் கணவர் நேரத்துக்கு சாப்பிடுவதற்கு ஆவன செய்து விடுவார். கடைசி மூச்சு இருக்கும்வரை, தன் கணவருக்கு தானே சமையல் செய்து வந்தார். பெரியம்மாவுக்கு வயிற்றில் எப்பொழுதும் வலி. பலமுறை மருத்துவ





ஒரு தம்ளர் காப்பியும்...

மனைக்குச் சென்று உயிர் பிழைத்து வந்துள்ளார். யார் அவரை மருத்துவமனையில் பார்க்கச் சென்றாலும் அவர் கேட்கும் முதல் கேள்வி 'பெரியப்பா சாப்பிட்டாரா?' என்பதுதான். தனது வேதனையிலும், கணவரின் செளகரியத்தையே மனத்தில் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாரே என்று வியப்பாக இருக்கும். பெரியப்பா இம்மாதிரி எதையும் வெளிப்படையாக காட்டிக் கொண்டதில்லை.

என் பெரியம்மா தனக்குக் குழந்தை இல்லாத குறையை தன்னைச் சுற்றியுள்ள குடும்பத்தாரின் சிறு பெண்கள் மூலம் தீர்த்துக்கொண்டார். சிறிய பெண்களுக்கு ஸ்லோகம், பாட்டுக்கள் கற்றுக் கொடுத்தார். பண்டிகை நாட்களில் அவர்களைத் தன்னுடன் வேலை செய்யும்படி கூறி, பயிற்சி அளித்து, புத்திமதிகள் கூறியதால் இன்று அவர்கள் தாங்கள் புகுந்த இடத்தில் மகிழ்ச்சியுடன் உள்ளனர். அவர்கள் அனைவருக்கும் பெரியம்மாவிடம் மிகுந்த மதிப்பும், மரியாதையும் உண்டு. தன் உறவினர்களிடையே ஏழ்மையில் இருந்த பெண்களை அழைத்து வந்து, தன் வீட்டில் இருக்க இடம் கொடுத்து, படிக்க வைத்து ஆதரித்து வந்தார் என் பெரியம்மா.

காலப் போக்கில், பெண்கள் அனைவருக்கும் திருமணம் நடந்தேறி புகுந்த வீடுகளுக்கு வெளியூர் சென்று விட்டதால், வீட்டில் சிரிப்பொலியும், சத்தமும் குறைந்துவிட்டது. நான் வெளியூரில் இருப்பதால் செல்ஃபோனில் பேசி அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி வந்தேன். ஒரு நாள் பெரியம்மாவின் உடல் நிலையில் கோளாறு ஏற்பட்டதால் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். மருத்துவமனைக்குப் போவதற்கு முன் தன் கணவருக்கு சாப்பாடு தயார் செய்தபின் தான் பெரியம்மா சென்றாராம்.

மருத்துவமனைக்குச் சென்றவர் உயிருடன் வீடு திரும்பவில்லை. பெரியப்பாவின் சகோதரர்களின் மகன்கள் தொலைதூர இடங்களில் இருப்பதால் அவர்களால் அந்திமக் காரியங்களில் கலந்து கொள்ள இயலவில்லை. நானும், என் கணவரும் உடனே சென்றோம். நாங்கள் செல்வதற்கு

அம்மாவோ. பெரியம்மாவோ... அன்னையர் தினச் சிறப்பிதழில் இடம்பெற வேண்டிய கட்டுரை இது!

முன்பே பெரியம்மாவின் பாசமிகு வளர்ப்புப் பெண், அவள் கணவருடன் மருத்துவமனைக்கு வந்து உதவி செய்திருந்தாள். பெரியம்மா இறந்த செய்தி கேட்டு ஊரில் இருப்பவர்கள் ஒவ்வொருவராக வந்தனர்.

பெரியப்பா தன் தள்ளாத வயதிலும் தானே தன் மனைவிக்குக் கர்மாக்களை செய்தார். பெரியம்மா இவ்விஷயத்தில் கொடுத்து வைத்தவள் என்றாலும், பெரியவரைப் பார்க்கும் தருணம் மிகவும் வேதனையாக இருந்தது. அன்றாட வாழ்க்கை நடக்க வேண்டுமே என்ற ஆதங்கத்தில் என்





பெரியப்பாவிடம், ''இனி நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்?'' என்று கேட்டேன். அவர் ''என்னுடைய 95 வருட வாழ்க்கையில் 72 வருட திருமண பந்தம் என்ற சகாப்தம் முடிந்தது. அவளுக்கு வண்டி வந்துவிட்டது... எனக்கு வரவில்லை'' என்று வருத்தத்தை உணர்ச்சிவசப்படாமல் பக்குவமாகச் சொன்னார். அன்று இரவு முழுவதும் அவர் தூங்கவில்லை. மறுநாள் காலை ''நான் ஏன் அவளுக்கு இந்தக் கர்மா செய்கிறேன் தெரியுமா? அந்த வருத்தம், பாதிப்பு எனக்குத்தான். இந்த உணர்ச்சியுடன் செய்யும் கர்மாதான் பலனளிக்கும். கைப்புல் வாங்கிக் கர்மா செய்பவன் இந்த ஈடுபாட்டுடன் செய்வானா? அதனை எதிர்பார்க்கலாமா?'' என்றார்.

சஞ்சயனம் முடிந்து சாப்பாடு நடந்து கொண்டிருந்தது. ஒரு பீரோவுக்குக் கீழ், ஒரு தட்டில் மாம்பழங்கள் இருந்தன. வீணாகிப் போய்விடுமே என்று அவற்றைத் துண்டுகளாக்கி அனைவரின் சாப்பாட்டு இலைகளில் போட்டு விட்டோம். இதனைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பெரியப்பா, என்னைக் கூப்பிட்டு, ''இந்தப் பழங்களை எதற்காக நான் தட்டில் வைத்திருந்தேன் தெரியுமா? கல் ஊன்றிக் காரியங்கள் செய்யும்போது, தினமும் ஒரு மாம்பழமும், ஒரு தம்ளர் காப்பியும் பெரியம்மாவுக்கு வைப்பதற்காக'' என்றார். அவர் கண்களில் கண்ணீர் பொங்கியது.

பெரியம்மாவின் உயிர் காப்பியிலே இருந்தது என்று எங்கள் அனைவருக்கும் தெரியும். மாம்பழமும் அவர் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார் என்பதும் தெரியும். கல் நெஞ்சு என்று நினைத்த அந்த முதிர்ந்த நெஞ்சில் இவ்வளவு கனிவும், அன்பும், தன் மனைவியிடம் இருந்ததைப் பார்த்து நாங்கள் அனைவரும் வாயடைத்துப் போனோம்.

- சியாமளா கிருஷ்ணமூர்த்தி,
கூடலூர்

வேலை வாய்ப்பு

சென்னையை அடுத்த காட்டாங்கொளத்தூரிலுள்ள சிவானந்த குருகுலத்திலிருக்கும் ஆதரவற்ற குழந்தைகளைக் கனிவுடனும், அன்புடனும் இல்லத்தில் தங்கிப் பராமரிக்க, வார்டன்கள், இல்லத்தாய்மார்கள், சமையல் பணியாளர்கள் மற்றும் ஆயாக்கள் தேவை. (பெண்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கப்படும்). அனுபவம், திறமை மற்றும் கல்வித் தகுதிக்கேற்றவாறு, நல்ல சம்பளம், தங்குமிடம் இலவசமாக அளிக்கப்படும். ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியைகள் மற்றும் நிர்வாக அனுபவம் உள்ளவர்களிடமிருந்தும் விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

விண்ணப்பிக்க வேண்டிய முகவரி :

செயலர் அவர்கள்,

சிவானந்த குருகுலம்,

எண் 20, கம்பர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.
தொலைபேசி எண்கள் : 22392444, 22391078
ஆசிரம தொலைபேசி எண்கள் : 27452345, 27451815
E-mail : sivanand@md2.vsnl.net.in Website : www.buildhope.org

சிறுகதை

"அம்மா... பயம்!"

● பானு ரவி ●

'**ப**யணிகள் கவனத்துக்கு... வாஷிங்டன் டி.சி. செல்லும் யூ.ஏ.937 விமானம் இன்னும் அரை மணியில் கிளம்பவிருக்கிறது...'

அறிவிப்பைக் கேட்ட லலிதா, ஏழாவது தடவையாகத் தமது பாஸ்போர்ட்டையும், ஏர் டிக்கெட்டையும் சரி பார்த்துக் கொண்டாள். கூடவே கணவன் சுந்தரும் வந்திருந்தால் இதைப் பற்றியெல்லாம் அடிக்கொருதரம் கவலைப்பட்டுக் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம்... கம்பெனியில் நெருக்கடியான நேரம் என்பதால் அவரால் வர முடியாத நிலைமை...

லலிதாவுக்கே சற்று வியப்பாகத்தான் இருந்தது. வாழ்நாளில் இப்படித் தன்னந்தனியே அமெரிக்காவுக்குப் போவோம் என்று கனவுகூடக் கண்டதில்லை.

போன மாதம் திடும்மென்று பரத் ஃபோன் செய்து சொன்ன சேதியைக் கேட்டு இருவரும் மகிழ்ச்சியில் திக்குமுக்காடிப் போனார்கள். 'அப்பா! எனக்கு வர்ஜீனியால 'வேலை கிடைச்சிருக்கு. அமெரிக்காவிலேயே, ரெண்டாவது பெரிய கம்பெனி... சம்பளம் நிறையக் கொடுத்து, காரும், கூடவே அபார்ட்மெண்ட்டும் தர்றாங்க!'' ஸ்பீக்கர் ஃபோனில் அவன் பேசுவதைக் கேட்டு லலிதா சந்தோஷத்தில் அப்படியே திளைத்து போயிருந்தாள்.

அப்புறம் ஜெட் வேகத்தில் அமெரிக்காவுக்கு விசா வாங்கி, டிக்கெட் வாங்கி இதோ புறப்பட்டும் வந்தாயிற்று...



தன் இருக்கையில் லலிதா அமர்ந்து கொண்டபோது, மெழுகு பொம்மை போலிருந்த விமானப் பணிப்பெண், புன்சிரிப்போடு அவளது லக்கேஜை மேலேற்றி வைத்தாள். சீட்பெல்ட்டைப் போட்டுக் கொண்ட நாழிகையில், விமானம் மெல்ல மேலேறிப் பறந்த போது, லலிதாவின் மனதும் கடந்த காலத்துக்குப் பயணப்பட்டது.

'லலிதா, இன்னிக்குச் சாயங்காலம்



வர்றச்ச நாலு ஃப்ரெண்ட்ஸோட வருவேன்; ஏதாவது சாப்பிடப் பண்ணி வை'... சுந்தர் எப்பவும் இப்படித்தான். சற்று முன் கூட்டியே சொல்லுவோம்; கொஞ்சம் ஏற்பாடாகச் செய்வோம் என்பதெல்லாம் கிடையாது. அன்றைக்கென்று பார்த்து அரிசியும், பருப்பும் 'நிறைந்து' இருந்தது. ஃப்ரிஜ்ஜில் இரண்டு வாழைக்காயும், நாலு கத்தரிக்காயுமே கண்சிமிட்டின.

கடைக்குப் போய்வரக் குறைந்தது நாற்பது நிமிஷங்களாகும் என்று யோசித்தவள் தாமதிக்காமல் கிளம்பினாள். சமர்த்தாக ஹோம்வொர்க்



செய்து கொண்டு இருந்த பரத்தைப் பார்த்தவள்... "பரத் கண்ணா, ஹோம் வொர்க் பண்ணப்புறம் டி.வி.லே சமர்த்தா கார்ட்டூன் பார்த்துண்டு இருப்பியாம்... அம்மா உனக்கு மைலோ சாக்லேட்மில்க் வாங்கிட்டு ஓடி வந்துடுவேனாம்... உனக்குச் சாப்பிட கேக் பிஸ்கட், ஜூஸ் எல்லாம் வச்சிட்டுப் போறேன்... சரியா?..." ஹோம்வொர்க் செய்யும் மும்முரத்தில் தலையாட்டினான் பரத்.

படி இறங்கி ஒரு பத்தடிகூடத் தாண்டி இருக்க மாட்டாள்... "அம்மா! பயம் அம்மா! பயம்".. பரத்தின் கதறல் அவளைக் கிடுகிடுங்க வைத்தது. அரக்கப் பரக்க ஓடி வந்தவளை இறுகக் கட்டிக் கொண்டான் பரத். தனியே இருக்கப் பயந்து அவன் போட்ட சத்தத்தில், அண்டை வீடுகளில் எல்லாம் மிரட்சியுடன் தென்பட்ட முகங்கள்! ஏகக் கடுப்பாகிப் போனாள் லலிதா... சுள்ளென்று அவன் முதுகில் ஒன்று வைத்தவள்.. 'வந்து தொலை... சீக்கிரம் நடக்கணும்... மொன்ன வந்தியானா மொத்துத் தான்' சுந்தர் வருவதற்குள் சமைத்து முடித்து வீட்டை நேராக்கணுமே என்ற கவலை மேலிட நடந்தாள். அதன் பிறகு எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் பரத்தை தனியாக விட்டுப் போனதே இல்லை. கங்காரு தன் குட்டியை வயிற்றில் கட்டிக் கொண்டு போவது மாதிரித்தான், எல்லா இடங்களுக்கும் பரத்தோடுதான்...

தனியாக மொட்டை மாடி போக பயம், இருட்டில் பாத்ரூம் போக பயம், தியேட்டரில் இடைவேளையின் போது கேன்டீன் போய் பாப்கார்ன் வாங்க பயம், கோயிலில் ஆண்கள் வரிசையில் நிற்க பயம்... இப்படி எதற்கெடுத்தாலும் "அம்மா... பயமா இருக்கு" என்று நடுங்கிய பிள்ளை... இன்று அமெரிக்காவில் என்ன செய்கிறானோ... லலிதாவுக்கு நேரில் பார்க்கும்



ஆவல் ஏற்பட்டது.

பரத் அவளை வரவேற்க வந்திருந்தான். சொகுசான ஸ்போர்ட் கார் பளபளத்துக் கொண்டிருந்தது. முகத்தில் சற்று சதை போட்டு, பளீர் சிரிப்பும் பரவசமுமாக இருந்த பரத், சுந்தரை அப்படியே அச்சில் வார்த்தது போலிருந்தான். சகலமும் வெள்ளையாக அவனது அபார்ட்மெண்டும் ஏகப் பிரமிப்பூட்டுவதாக இருந்தது.

அவனது அலுவலகம் பற்றியும், வேலையைப் பற்றியும் தினமும் ஏதேனும் ஒரு செய்தி இருக்கும். அனாயாசமாக அவன் டிரைவ் செய்வதும், கை சொடுக்கும் நேரத்தில் மேப்பை வைத்துக் கொண்டு, குறிப்பிட்ட இடத்துக்குப் போவதும் லலிதாவை வியப்பில் ஆழ்த்தின.

ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொரு இடமென்று சுற்றிவந்ததில் நாட்கள் பறந்து கொண்டிருந்தன. இன்னும் பத்து நாட்களில் இந்தியாவுக்குக் கிளம்பணும் என்ற எண்ணமே அவளுக்கு வேதனை தருவதாக இருந்தது.

"அம்மா, ரெடியா இரு. இன்னிக்கு

வாழைத்தண்டை நார் எடுத்து பொடியாக நறுக்கி உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து சாப்பிடவும். தினமும் இதை சாப்பிட்டு வந்தால் தொப்பை குறையும்!



– ஏ.நாகலக்ஷ்மி,
வந்தவாசி

வெள்ளிக்கிழமையாச்சே... உன்னை பாரத்வாணி ஹிண்டு சென்டரில் இருக்கிற ஒரு கோயிலுக்குக் கூட்டிண்டு போறேன்...''

இரண்டரை மணிநேரப் பயணத்துக்குப் பிறகு அந்தக் கோயிலை அடைந்த போது மனது ரொம்பவும் பரவசப்பட்டுப் போனது. பளிங்குப் பிள்ளையாரும் துர்க்கையும், தியானம் செய்து கொண்டிருந்த சிவபெருமானும், விஷ்ணுவும் பெரிய பிரார்த்தனை மண்டபமுமாக அந்தக் கோயில் மிக அழகாக இருந்தது. அங்கு வந்திருந்தவர்களைப் பார்த்தபோது, 'அம்மாடி! இத்தனை பேரு நம்மூர்க்காரா இருக்காளா?' என்று மனது வியந்து போயிற்று.

வரும் வழியில், பழங்கதையைச் சொல்லிக் கொண்டும், பாடல்களைக் கேட்டுக் கொண்டும் வந்ததில் நேரம் போனதே தெரியவில்லை.

அந்த நெடுஞ்சாலையில் இருட்டைக் கிழித்துக் கொண்டு கார் போய்க்கொண்டிருந்தது. ரிஃப்லக்டர்களின் வெளிச்சமும், சாலையோரத்துக் காட்டுப் பகுதியின் இருட்டும், சர்சர்ரென்று போய்க் கொண்டிருக்கும் வாகனங்களும் ஒருவித அமானுஷ்ய அமைதியை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தன. அயர்ச்சி மேலிட லலிதா, சற்றுக் கண்ணயர்ந்தாள்.

..கிரீச்... என்ற சப்தத்தோடு கார் நிற்கவும், பரத்... என்னாச்சு? ஏன் இங்க வழியிலே கார் நிக்கறது?''

''அம்மா... அங்க பாரு...'' கண்ணுக் கெட்டிய தூரத்தில் ஒரு கார் குப்புறக் கவிழ்ந்து கிடப்பதையும், இரண்டொருவர் நிற்பதையும் பார்த்தபோது கண்களை இருட்டிக் கொண்டு வந்தது. ''என்னடா பரத், இது? உனக்கு ஒண்ணும் இல்லையே?... அந்தக் காரோட மோதிட்டியா, என்ன?''

''ஐயோ அம்மா! கொஞ்சம் பேசாம இரு. நாம எங்கே இந்த ரோட்ல வந்தோம்? நான்னா யூடர்ன் எடுத்து என்னவாச்சுனு பார்க்க வந்தேன்... நீ கொஞ்சம் கார்லயே வெயிட் பண்ணு... நான் போய்ப் பார்த்துட்டு வர்றேன்; பயங்கர ஆக்சிடெண்ட் மாதிரி தெரியறது... விபத்து நடந்திருக்கும் இடத்துக்கு இங்கிருந்து நடந்து தான் போகணும். நீ இங்கேயே இரு...''

லலிதாவுக்கு அந்த ஏசி காரிலும் வியர்த்துக் கொட்டியது. ''கடவுளே!! யாரோட உசிருக்கும் ஆபத்து வரப் படாது... பாவம்... என்ன கஷ்டத்துல இருக்காளோ...? ஒருவித நடுக்கம் உடம்புக்குள் வந்துபோனது.

நேரம் செல்லச் செல்ல, லலிதாவின் நடுக்கம் அதிகமானது. ''என்ன பிள்ளை இவன்? இத்தனை நாழி பண்றானே?... காரைவிட்டு இறங்கி நடக்கவும் அச்சமாக இருந்தது. பரத்தின் ஆஃபீஸ் ஃபைல்கள், டிஜிட்டல் காமிரா, பணப்பை என்று எல்லாவற்றையும் காரில் எப்படி விட்டுச் செல்வது? தவித்துக் கொண்டிருந்த

வேளையில்தான், ஒரு போலீஸ் கார் அருகில் வந்து நின்றது. அதிலிருந்து இறங்கி... 'ஜஸ்ட்... ஒன் மினிட்' என்ற பரத், ''அம்மா, இங்க வா... இந்தப் போலீஸ் காரில் ஏறி, நீ நம்ப அபார்ட் மெண்ட்டுக்குப் போ... பயப்படாதே... நான் போய் அந்த ஆக்ஸிடெண்ட்ல சீரியஸா இருக்கிற பெண்ணை ஹாஸ் பிட்டல்ல சேர்க்க ஹெல்ப் பண்ணிட்டு வர்றேன்...'' என்றான்.

கலங்கிய முகத்தோடு இருந்தவளை... ''அம்மா, ப்ளீஸ்... கம்மா தைரியமா இவங்களோட கிளம்பு... நான் சீக்கிரம் வந்துடுவேன்...''

அபார்ட்மெண்ட் வந்து சேர்ந்த வளுக்கு உறக்கம் பிடிக்கவில்லை. மணி விடியற்காலை 4.30 ஆகியிருந்தது. பரத்திட மிருந்து ஃபோன் கூட வரவில்லையே என்றிருந்தது. கணக்கு வழக்கின்றி மனம் ராமஜபம் செய்யத் தொடங்கியபோது, பரத் வந்து சேர்ந்தான்.

''என்னம்மா... ரொம்ப பயந் துட்டியா?''

''என்னாச்சு தெரியுமா? ஆக்ஸி டெண்ட்ல அந்த அமெரிக்கப் பொண் ணுக்கு ரொம்ப ரத்த சேதம் ஆயிடுத் தும்மா... பாவம். சின்னப் பொண்ணு; பத்து வயசுதான் இருக்கும். ப்ளட் க்ரூப் வேற ரொம்ப ரேர்... 'ஓ' பாஸிட்டிவ். நல்லவேளை...என்னோடதும் அதானே... அதுனால எல்லாம் ஈஸியா முடிஞ்சுது... இப்போ தட் கேர்ள் ஈஸ் அவுட் ஆஃப் டேஞ்சர்!''

பரத் சொல்லிக் கொண்டே போக, லலிதாவுக்கு வார்த்தைகளே எழவில்லை.

''பரத் கண்ணா! எத்தனை நல்ல காரியம் பண்ணிட்டு வந்திருக்கேடா? ஆபத்துல உதவி பண்றதுக்கு இணை எதுவுமே இல்லை தெரியுமா? நாம வரும்போது எத்தனை கார் போய்ட்டிருந்தது.. ஒரு கார் கூட அங்க நிக்கலை. நீ அங்க போன தோட இல்லாம, ஒரு உயிரையும் காப் பாத்தியிருக்கியே... நீ நல்லா இருப் பேடா!''

தனியாக இருக்கப் பயந்து 'அம்மா... பயம்' என்று தன்னைக் கட்டிக் கொண்ட பிள்ளை, வாமனன் விஸ்வரூபம் எடுத்தாற் போல, குணத்திலும் தைரியத்திலும் உயர்ந்து நிற்பதைப் பார்த்தபோது லலி தாவின் கண்களில் நீர் பூத்தது! ●



பேரீச்சம்பழத்தை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்துச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் அகலும்.

பொரிகடலையுடன் துளி தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்போக்கு நின்று விடும்.

ஆர்.ரங்கநாயகி,
கொல்கத்தா

டாபிகல்

புள்ளி மாம்பழமா? உஷார்!

மாம்பழ சீசன் ஆரம்பித்து விட்டது. சமீபகாலமாக தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு மாம்பழம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு வாந்தி, பேதி, சுவாச பிரச்னை, தலைவலி, மயக்கம் எல்லாம் வருகிறது. காரணம் மாம்பழத்தை செயற்கையாக கால்சியம் கார்பைடு கற்களைப் போட்டு பழுக்க வைப்பதுதான். வெல்டிங் செய்ய உபயோகிக்கும் கால்சியம் கார்பைடு, தடை செய்யப்பட்ட கெமிக்கல்.

மாங்காய்களை குவியல் குவியலாக வைத்து, அதற்குள் சின்னத் துளையிட்ட பிளாஸ்டிக் கவர்களில் கால்சியம் கார்பைடு கற்களைப் போட்டு வைத்து விடுவார்கள். கால்சியம் கார்பைடில் ஆர்சனிக், பாஸ்பரஸ் இரண்டும் கலந்திருக்கும். இது நச்சுத் தன்மை உடையது. இதிலிருந்து வெளி வருகிற அசெட்டிலின் வாயு காய்களின் மீது பரவி, பழுத்தது போன்ற தோற்றத்தை உண்டாக்கும். ஆனால், உண்மையில் உள்ளுக்குள் பழுத்திருக்காது. நூறு கிலோ காய்களைப் பழுக்க வைக்க நாற்பது கிராம் கால்சியம் கார்பைடு போதுமானது.

மாம்பழம் மட்டுமல்லாது பப்பாளி, தக்காளி, வாழை என்று பலதையும் கல்போட்டு பழுக்க வைக்கிறார்கள். எனவே, மாம்பழத்திலோ பப்பாளியிலோ கரும் புள்ளிகள் இருந்தால் நிச்சயம் வாங்காதீர்கள். கால்சியம் கார்பைடு வெளியிடும் அசெட்டிலின் வாயுவை சுவாசித்தாலே உடல் நலம் பாதிக்கும். இதனால் முதுமைத் தோற்றம், இதய நோய், புற்று நோய் கூட வரலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.



மாங்காய்களை வாங்கி வைக்கோல் போட்டு, வீட்டிலேயே பழுக்கவிட்டு சாப்பிடுங்கள். அல்லது நம்பிக்கையான பழக்கடைகளில் சோதித்து வாங்குங்கள். கல் போட்டு பழுக்க வைப்பது தெரிந்தால் தயங்காமல் காவல் துறையில் புகார் கொடுங்கள். சென்ற வருடம், இரண்டு குழந்தைகள் இந்த மாம்பழங்களைச் சாப்பிட்டு இறந்தது நினைவிருக்கலாம். ஜாக்கிரதை!

- வி.மணி, இராசிபுரம்

நட்சத்திரக் கோயில்களைத் தேடி...

வி.எஸ்.வேலாயுதன், திருச்சி.

ஒவ்வொருவரின் பிறந்த நட்சத்திரத்துக்காகவே சில பிரத்யேக கோயில்களும் தல மரங்களும் உள்ளன. இந்த விவரங்களை அன்பர்கள் எளிதில் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் கீழ்க்கண்ட விவரங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தத் தலங்கள் எல்லாம் பழைய தஞ்சை மாவட்டத்தில் உள்ளன என்பது ஒரு செய்தி. ஒரே நட்சத்திரத்துக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தலங்கள் உள்ளதால் அந்தத் தலங்களின் பெயர்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அன்பர்கள் தங்களது வசதிக்கேற்ப அவற்றை வழிபடலாம்!



எண்.	நட்சத்திரம்	கோயில்	உரிய தெய்வம்	மரம்	நட்சத்திரத்துக்கு உரிய மற்ற தலங்கள்
1	அஸ்வினி	கூத்தனூர்	சரஸ்வதி தேவி	எட்டி மரம்	ஸ்ரீரங்கம், திருத்துறைப்பூண்டி, கொல்லிமலை
2	பரணி	நல்லாடை	அக்னீஸ்வரர், சுந்தர நாயகி	நெல்லி மரம்	திருநெல்லிக்கா, கீழப்பறையார், திருஆவினன்குடி - பழனி, பட்டீஸ்வரம், திருத்தங்கல், திருவாஞ்சியம்
3	கார்த்திகை	கஞ்சாணகரம்	ஸ்ரீ காத்ரசுந்தரேஸ்வரர் துங்கபாலஸ்தனாம்பிகை	அத்தி மரம்	காஞ்சிபுரம், திருப்புகலூர், கீரனூர், திருச்செந்தூர், திருவொற்றியூர், கானாட்டுமுள்ளூர்
4	ரோகிணி	திருக்கண்ணமங்கை	ஸ்ரீ பக்தவத்ஸலப் பெருமாள் ஸ்ரீ அபிஷேகவல்லித் தாயார்	நாவல் மரம்	காஞ்சிபுரம், திருவானைக்காவல், ஜம்பை, கழுகுமலை, செம்பாக்கம், கொரட்டூர், நெல்லிச்சேரி, மன்னார்குடி, பெருமாள் அகரம், திருவரங்கம், திருக்கண்ணபுரம், திருக்கண்ணங்குடி
5	மிருகசீரிடம்	எண்கண்	ஸ்ரீ ஆதி நாராயணப் பெருமாள்	கருங்காலி மரம்	அம்பர் மாகாளம், ஒகூர், முசிறி, தாழமங்கை
6	திருவாதிரை	சேங்காலிபுரம்	சோழீஸ்வரர், நிஸ்துலாம்பிகை	செங்காலி மரம்	சிதம்பரம், அதிராம்பட்டணம்
7	புனர்பூசம்	சீகாழி	பிரம்மபுரீஸ்வரர், திருநிலைநாயகி	மூங்கில்	பழைய வாணியம்பாடி, திருவள்ளூர், திருநெல்வேலி, திருப்பாசூர், திருவெண்ணெய் நல்லூர்
8	பூசம்	திருச்சேறை	சாரநாதப்பெருமாள், சாரநாயகி	அரச மரம்	விளங்குளம், ஒழுந்தியாபட்டு, ஆலூர், கோனேரிராஜபுரம், பரிதிநியமம், திருச்சுழி, அழகர்கோயில்

9	ஆயில்யம்	திருப்புறம்பயம்	சாட்சிநாதர், கரும்பன்ன சொல்லி	புன்னை மரம்	திருந்துதேவன்குடி - நண்டான்கோயில், சங்கரன்கோயில், திருப்புனவாசல், புள்ள பூதக்குடி, திருவிடந்தை
10	மகம்	திருவெண்காடு	சுவேதாரண்யேஸ்வரர், பிரம்மவித்யாம்பிகை	ஆல மரம்	திருகச்சூர், திருவரத்துறை, கீழப்பழுவூர், ஆலம்பொழில், அன்பில், திருவாலாங்காடு
11	பூரம்	தலைச்சங்காடு	சங்கருணாதேசுவரர் சௌந்திரநாயகி	புரச மரம்	நாலூர், கஞ்சனூர், திருவரங்குளம், புரசைவாக்கம்
12	உத்திரம்	கரவீரம்	கரவீரேஸ்வரர், பிரத் யக்ஷமின்னம்பிகை	செவ்வரளி	காஞ்சிபுரம், திருவக்கரை, செய்யூர், கூவத்தூர், மயிலாடுதுறை, இடை யாற்றுமங்கலம்
13	ஹஸ்தம்	கோமல்	ஸ்ரீ கிரபாக்ஷபாரேஸ்வரர், அன்னபூரணி	வேல மரம்	தர்மபுரி, செய்யாறு, புவனகிரி, ஏமப்பூர், எழிலூர், திருவாதவூர், திருவேற்காடு
14	சித்திரை	திருவையாறு	தட்சிணாமூர்த்தி	வில்வ மரம்	அண்ணன்கோயில், தாடிக்கொம்பு, திருநாராயணபுரம், நாச்சி யார்கோயில், திருவல்லம், திருவக்கரை, திருக்கோயிலூர், திருமால்பூர் (எ)திருமாற்பேறு
15	ஸ்வாதி	திருவிடைமருதூர்	ஸ்ரீ மகாலிங்கேஸ்வரர் பிருஹத்சுந்தரகுஜாம்பிகை	மருத மரம்	திருப்புடைமருதூர், பெரிய திருக்கோணம், கடத்தூர், பிள்ளை யார்பட்டி, நயினார்கோயில், ஸ்ரீரங்கம்
16	விசாகம்	கபிஸ்தலம்	கஜேந்திர வரதப் பெருமாள், ரமாமணிவல்லி	விளா மரம்	திருமலைக்கோயில், அத்தாளநல்லூர், தீயத்தூர், திருநன்றியூர், நத்தம்
17	அனுஷம்	நாச்சியார்கோயில்	ஸ்ரீநிவாஸப் பெருமாள், வஞ்சுள வள்ளிதாயார்	மகிழ மரம்	திருவொற்றியூர், திருவண்ணாமலை, திருப்புனவாசல், திருக்கண்ணமங்கை, நீடூர், திருநன்றியூர்

18.	கேட்டை	வழுவூர்	கிருத்திவாசேஸ்வரர் என்ற வீரட்டேசுவரர்	பராய் மரம்	பிச்சாண்டார்கோயில், பசுபதிகோயில், பல்லடம், திருப்பராய்த்துறை
19.	மூலம்	மயிலாடுதுறை	மயூரநாதர், அபயாம்பிகை	மாமரம்	மாந்துறை, ஆச்சாள்புரம், பாமணி, கோயிலூர், குலசேகரப்பட்டணம், பொழிச்சலூர், மம்பேடு
20	பூராடம்	கடுவெளி	ஸ்ரீ ஆகாசபுரீஸ்வரர்	வஞ்சிக்கொடி	நகர், சிதம்பரம், இரும்பை மகாகாளம்
21	உத்திராடம்	இன்னம்பூர்	எழுத்தறிநாதேஸ்வரர் நித்ய கல்யாணி சுகந்தகுந்தளாம்பாள்	பலா மரம்	கோயம்பேடு, காங்கேயநல்லூர், பேளூர், கீழ்பூங்குடி, திருப்பூவனூர், திருக்கடிக்குளம், திருப்பூவணம், திருக்கோஷ்டியூர், திருக்குற்றாலம்
22	திருவோணம்	திருவிடைமருதூர்	சந்திரபகவான் பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்ட 27 நட்சத்திரங்களின் திருவோணலிங்கம்	வெள்ளெருக்கு	ராஜேந்திரப்பட்டணம் என்ற எருக்கத்தம்புலியூர், திருமுல்லை வாயில், திருப்பாற்கடல்
23	அவிட்டம்	திருபூந்துருத்தி	புஷ்பவனேஸ்வரர் சௌந்தரநாயகி அம்பாள்	வன்னி மரம்	விருத்தாச்சலம், திருவான்மியூர், திருக்காட்டுப்பள்ளி, திருகொள்ளிக்காடு, திருமறைக்காடு, கொடுமுடி
24	சதயம்	திருப்புகலூர்	அக்னீஸ்வரர், குளிகாம்பாள் / கருந்தார்குழலி	கடம்ப மரம்	கடம்பனூர், கோயில் கடம்பனூர், ஆதி கடம்பனூர், இளங்கடம்பனூர், வாழிக் கடம்பனூர், பெருங்கடம்பனூர், கடம்பர் கோயில், மேலக் கடம்பூர், பிட்சாண்டார்கோயில், கூடல் (மதுரை)
25	பூரட்டாதி	திருக்குவளை	பிரம்மபுரீஸ்வரர், வண்டமரும் பூங்குழலி	தேற்றா மரம்	ரெங்கநாதபுரம்
26	உத்திரட்டாதி	திருநாங்கூர்	புருஷோத்தம பெருமாள் புருஷோத்தம நாயகி	வேப்ப மரம்	தீயாத்தூர், வைத்தீஸ்வரன் கோயில்
27	ரேவதி	இலுப்பைபட்டு	நீலகண்டேஸ்வரர், அமிர்தகரவல்லி	இலுப்பை மரம்	காருக்குடி, இரும்பை மாகாளம், திருவனந்தபுரம், திருச்செங்கோடு

சில சமயம் ஒரு குறிப்பிட்ட நட்சத்திரத்துக்குரிய கோயில் தாங்கள் செல்லும் சமயத்தில், சாத்தியிருந்தால் தாங்கள் செல்லும் வழியில் அந்த நட்சத்திரத்துக்குரிய வேறு கோயில் இருந்தால் அதை வழிபடலாம்.



★ திருக்கண்ணமங்கை ரோகிணி நட்சத்திரத்துக்கும், அனுஷ நட்சத்திரத்துக்கும் உரிய கோயில்.

★ மயிலாடுதுறை மூலத்துக்கும் ரேவதிக்கும் உரிய ஸ்தலம்.

★ திருநன்றியூர் விசாகத்துக்கும், அனுஷத்துக்கும் உரிய ஸ்தலம்.

★ திருவிடைமருதூர் சுவாதிக்கும், திருவோணத்துக்கும் உரிய ஸ்தலம்.

★ திருப்புகலூர் கார்த்திகை, சதயம், ஆயில்யம் இவற்றுக்கு உரிய ஸ்தலம்

★ நாச்சியார்கோயில் அனுஷத்துக்கும், சித்திரைக்கும் உரிய ஸ்தலம்.

இங்கே சொல்லப்பட்டுள்ள வழித்தடங்கள் திருச்சியை (அல்லது தஞ்சாவூரை) மையமாக வைத்து, சுமார் மூன்று நாட்களில் எல்லாக் கோயில்களையும் தரிசனம் செய்ய ஏதுவாக தயார் செய்யப்பட்டுள்ளன.

குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒரே இடத்தில் தங்கள் நட்சத்திரத்துக்கு உரிய சிவலிங்கத்தை ஆராதித்துப் பிரார்த்தனை செய்ய தமிழ்நாட்டில் இரண்டு கோயில்கள் உள்ளன. ஒன்று சென்னை அருகில் உள்ள திருவொற்றியூர். மற்றொன்று கும்பகோணம் அருகில் உள்ள திருவிடைமருதூர். அஸ்வினி முதல் ரேவதி வரை 27 நட்சத்திரங்களுக்கான சிவலிங்கங்கள் இங்குள்ளன.

27 நட்சத்திரக் கோயில்களையும் ஒரே சமயத்தில் தரிசிக்க விரும்பும் அன்பர்களுக்கான உத்தேசப் பிரயாணத் திட்டம்:

முதல் நாள்: கடுவெளி, திருவையாறு, திருப்பூந்துருத்தி, கபிஸ்தலம், இன்னம்பூர், திருப்புறம்பயம் பார்த்து கும்பகோணத்தில் மதிய உணவு, பிறகு திருவிடைமருதூர், கோமல், மயிலாடுதுறை, கஞ்சா நகரம், சீர்காழி பார்த்து இரவு வைத்தீஸ்வரன் கோயிலில் தங்கலாம்.

இரண்டாம் நாள்: இலுப்பைப்பட்டு, திருநாங்கூர், திருவெண்காடு, தலைச்சங்காடு, நல்லாடை பார்த்து, வைத்தீஸ்வரன் கோயிலில் மதிய உணவு, சிறிது ஓய்வு எடுத்த பிறகு வழுவூர், கூத்தனூர், திருப்புகலூர், திருக்குவளை பார்த்துவிட்டு, நேரம் இருப்பின் எட்டுக்குடி (முருகனை) மற்றும் திருக்கொள்ளிக்காடு (பொங்கு சனீஸ்வரர்) பார்த்துவிட்டு இரவு திருவாரூரில் தங்கலாம்.

மூன்றாம் நாள்: திருக்கண்ணமங்கை, எண்கண், கரவீரம், சேங்காலிபுரம், திருச்சேறை, நாச்சியார்கோயில் பார்த்து கும்பகோணத்தில் மதிய உணவு. (நேரம் இருப்பின் எண்கண் முருகன் கோயில், திருவாஞ்சியம்-எமன் ஆலயம் தரிசிக்கலாம்) ●


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
திருமண மலர்
மணமக்கள்:
ராஜாராமன் - ரஞ்சனி
அட்டைப் படம் : ஸ்ரீ ஹரி
ாமனின் மோகனம்...
ஜானகி மந்திரம்...

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்



திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ.500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ.15/-

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100/-

இதனுடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் (www.mangayarmalaronline.com) வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100/- மட்டுமே!

1" x 1". அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ.800/-

(அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/-

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ.2500/-

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை காசோலையாக, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

47-ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை-600 032.

தொலைபேசி : 4343 8866 Fax : 044 - 4343 8899

email : marketing@kalkiweekly.com



குரு
கிருபா
அசத்தலான உயர்தர
திருமண சமையலுக்கு
HARA HARA SANKARA
SCS
சரஸ்வதி கேட்டரிங்
என் பொன்னு கல்யாணத்தை சரஸ்வதி கேட்டரிங் சிறப்பா நடத்திக் கொடுத்த மாதிரி உம்பொன்னு கல்யாணத்தையும் சீரும் சிறப்புமா நடத்திக் கொடுத்ததை இப்ப அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்து சொல்றத கேட்கவே ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு. கல்யாணம் பண்ணனும் நினைக்கறவா எல்லாருமே சரஸ்வதி கேட்டரிங் புக் பண்ணினா அவாளும் இதை அனுபவபூர்வமா உணரலாம்.
என் பொன்னு கல்யாணத்தை எப்படி நல்லபடியா நடத்தும் போறோம்னு தவிச்சுகிட்டு இருந்தேன். மாமி நீங்க சொன்னமாதிரி சரஸ்வதி கேட்டரிங் சுப்பிரமணி ஐயர் போய் பார்த்தேன். என் பொன்னு கல்யாணத்தை ஜாம் ஜாம்னு சீரும் சிறப்புமா நடத்தி கொடுத்தா. கோலத்துல இருந்து கட்டுசாதம் வரைக்கும், சீர்பட்சணங்கள்னு எல்லாமே பொறுப்பா அவா ஆத்து கல்யாணம் மாதிரி விமரிசையா செஞ்சு கொடுத்தா. நாங்களும் மாப்பிள்ளை ஆத்துக்கார மாதிரி கல்யாணத்தில டென்ஷன் இல்லாம நிம்மதியா இருந்தோம். வந்தவா எல்லாரும் ரொம்ப பாராட்டினாங்க. இனி கல்யாணம்னாலே சரஸ்வதி கேட்டரிங்தான்
SREE SAI DHARSHINI MAHAL
New Kalyana Mandapam fully Airconditioned
Booking open
Hall - 300 Dining - 100
91A, Abu Sali St, Saligramam, Ch-93.
044-23765490, 9840054900
கல்யாணமா எங்களை கூப்பிடுங்க
நீங்களே பிரமிச்சுபோவீங்க
Samayal Pramadam
SARASWATHI
CATERING SERVICE
Insuvai Vendan G. Subramani Iyer
No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com
We undertake Marriage Catering all over India

ஆல்பம்

என் செல்லமே!



தாத்தா : டி.திருஞானசம்பந்தம்
பாட்டி : ஆர்.கே.நிர்மலா
பேத்தி : மதுவந்திகா



தாத்தா : பி.ஏ.மாணிக்கம்
பாட்டி : எம். விமலா தேவி
பேத்தி : எம்.தேவக்



தாத்தா : ஈஸ்வர ஐயரர்
பாட்டி : கௌசல்யா
பேத்தி : கே.ஜி.நிகிதா



தாத்தா : கே.வி.ராமச்சந்திரன்
பாட்டி : ஆர்.இந்திராணி
பேத்தி : ஆர்.ஹரிதா



தாத்தா : வி.எஸ்.சுதர்ஸனம்
பாட்டி : எஸ்.ரமணி
பேத்தி : ஸ்ரீநிதி



தாத்தா : ராமச்சந்திரராவ்
பாட்டி : பிரமிளா
பேரன் : சுதத்பரத்வாஜ்



Sri Karpagambal
Catering Services
QUALITY & DELICIOUS VEG FOOD
Specialist in South Indian, North Indian & Chinese
Video & Photograph in broadcast Quality
Sp.Cofee, Tea, Tiffin, Lunch Varieties, Seer for Bride & Grooms, Beetle Leaves, Rashiklal Beetle Nuts, Beeda, Aarti, Pachaipudi Arrangements, Kasi Yatra, Bridal Mat, Groom Seer Items
Kolam, Grush, Vaidega, Angumani, Musical Insttruments Garlands & Loose Flower Bridal Make-up "Thanks" Bags & Gifts
We arrange Kalyana Mandapam also
Contact: R.MADHUSUDANAN
156, (old # 79),R.K. Mutt road, Chennai - 600 028 (Opp BSS Hospital)
E-mail : always_mathan@yahoo.co.in | www.srikarpagambalcatering.com
Mobile : +91 98412 66844 Tel : + 91 44 2464110

மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Aswini, 1977, 6', M.C.A., Software Engineer, Bangalore, Rs.6 Lakhs per annum, Legal Divorcee, Unconsummated Separated within two days. Pious Soft well mannered seeks suitable girl from any Brahmin sect. 98408 36603 and 0452-2608766. email: veevee1946@gmail.com Box No.16716

◆◆ மணமாகாத ஐயர், ரோஹிணி-1, அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், 1974, 164 செ.மீ., Diploma Tele Communication, DEE, DECE, வெளிநாட்டில் Qatar - Dohaவில் அரசுப் பணி வருட வருமானம் ரூ.12 லட்சம் வரனுக்கு +2 / டிகிரி படித்த கம்ப்யூட்டர் அறிந்த மணப்பெண் தேவை. பிராமணரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். சைவப் பிள்ளை / சைவ முதலியார் பெண்களும் சம்மதம். குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. போன்: 94448 90157. பெட்டி எண்: 16717

◆ Vadamal, Iyer, Vathoolam, punarpoosam, 41, ITI D'man, propertied, unmarried, well built tall handsome seeks suitable bride. Contact Ph: 2616 3890. Cell: 97899 19188. Box No.16718

◆ Iyer, Vadama, Srivathsam, Nov.76,170 Anusham-3, M.Com., Sr.Executive(fin), Software MNC at Chennai, 4 lakhs p.a., seeks graduate Bride. 94430 55157. email:arlrama@gmail.com Box No.16719

◆ Iyer, Vadamal, Haritam, Poorattadi, 34, B.Com, MBA, Accounts Officer (Private), also mridangist, 20,000/-p.m., own house, seeks suitable any Brahmin Bride. Ph: 044-2241 2369, 98840 40073 Box No.16720

◆ ஐயங்கார், பாரத்வாஜம், 39, 10,000 வரனுக்கு, படித்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. கணவனை இழந்தவர் / விவாகரத்தானவர் மற்றும் பிராமண வகுப்பில் எந்த பிரிவும் சம்மதம். 044-2241 8117 / 94441 30878 / 93631 25411 பெட்டி எண்: 16721

◆ Vadamal, Kousika 36, Avittam, TWINS 123cm Good looking, PG, IT, 33,000/- 16,500 p.m., seek suitable girls, minimum +2 any sub-sects Ph: 2441 8407. Box No. 16722

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthradam, August 1976, 172cm, MCA / MBA, MNC, Pune, 10 lakhs p.a., seeks graduate girl employed / unemployed Box No.16723

◆ Srivatsam, Vadamal, Ayilyam 3rd padam, 175cm fair, slim, handsome boy with good physique, 18.7.1977, B.Com, MBA, Senior Executive HR, Chennai, Annual Income 3 L, Girl should be graduate, slim, good looking, employed / unemployed. Contact Ph:044-2491 6631, +91 98410 10654, e-mail:ragavan40@gmail.com Box No.16724

◆ Thenkalai Iyengar, Srivatsam, Ayilyam-2, June 1977, 168cm, B.Sc B.Com, Rs.20,000 p.m., ICICI Bank(BPO) Bangalore seeks Graduate Bride Employed. Subsects no bar. Box No.16725

◆ Bride from Brahmin, Iyer, Non-Haritha, educated, unmarried, age upto 28 years, for good looking, well earning IT professional (Chennai), 30 years, Legal divorcee after few months, without issues. Simple marriage. Apply in detail. e-mail:send.madal@gmail.com. Box No.16726

◆◆ Vadamal, Kousiga Gothram, Thiruvonam, 11.7.1979, fair, 180cm, M.Sc, IT, working as System Administrator in a reputed Medical College and Hospital, Chennai, looking for girl from cultured family, well educated, preferably employed. Ph:0413 - 2237205 / 0-88706 37147 Box No.16727

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam-3, 29, 173, fair, M.Tech(Comp), Business family, 5 lakhs p.a., worked 3 years, Asst Prof. Engg. College, Now Joined father's factory. Seeks Graduate girl, Good family, Employment Not must subsect no bar. Contact : 98420 31090. Box No.16728

◆◆ Kannada Madhwa, Gargesa Kothram, Uthra Palguni, 39, 164 cms, M.Sc, working in MNC Software Company, Salary 20,000, Senior Software Engineer, seeks suitable Brahmin Bride Ph : 97899 79410, 2495 1067 Box No.16729

◆ ஐயர், பி.காம்., ஹரிதகோத்திரம், 29 வயதுள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ.5000/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு வேலைக்கு போகும் / போகும் விருப்பமுள்ள படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 16730

◆ டெல்லியில் அமெரிக்கன் MNCயில் ரூ.35,000/- சம்பளத்தில் சீனியர் எக்ஸிகியூட்டிவாகப் பணிபுரியும் விஸ்வகர்மா இனத்தைச் சார்ந்த மணமகனுக்கு (பி.காம், 30, 164செ.மீ., திருவாதிரை) படித்து வேலையில் உள்ள / இல்லாத விஸ்வகர்மா இனத்தைச் சார்ந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்புக்கு: 011-27853318, 98116 90552 பெட்டி எண்:16731

◆ Iyer, Vadama, Kousikam, Rohini, 33, 155, B.Com, CA, ICWA, PSU / Chennai, 60,000/- Legal Divorcee, No encumbrance, Left Leg Polio attacked. Needs no support to walk. Capable of doing things independently. Seeks suitable Bride. Sub-sects Acceptable. 97907 01721 Box No.16732

◆ Gavara Naidu, Gangai Gothram, Uthiradam, 27, 163cm, MBA, Dy.Manager in Pvt., Bank@ Chennai seeks Suitable Bride. Box No.16733

◆ Iyer, Ashtasahasram, Badarayana Revathi, Age 31, 168 cm, 6 lakhs p.a., CTS. B.Com., MCA seeks suitable Bride. Subsect No bar. Ph: 044-2253 3548. Cell : 99400 33548 Box No.16734

◆ Iyer, Vathimal,Uthiram-1, 30.7.76, 164cm, Koundinyam, fair,

B.Sc, M.B.A., M.F.M, 33 years. MNC, Rs.30,000/- + Per Month, seeks suitable graduate girl. Employed or unemployed. Subsect no bar. Ph:90429 32340, 94449 31173 Box No.16735

◆ Wanted fair, good looking, smart, qualified south Indian Brahmin bride, preferably from Bangalore, for a legal divorcee, well-qualified B.E., IIMB, Tamil Iyer, Vathima, 31/172cm, fair, smart, highly placed with an MNC, Bangalore, drawing handsome salary, Ayilyam, Srivatsam. e-mail: sradha1941@gmail.com Box No.16736

◆ Tamil Iyer, Vadamal, 31, 178cm, Kousigam, Thiruvonam, Graduate, Flourishing family business, monthly 35,000/- seeks any Brahmin bride. No expectations. Contact : 04174 - 233455, 94439 66832 Box No. 16737



◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Karthigai(4), 41 years, 5.6' fair, B.Com, Working in Hyderabad, independently, Salary 20,000/- p.m. seeks minimum graduate / +2 employed / unemployed girl from decent family. Contact:094400 68103 / 2243 0047 / 2362 4855 Box No.16738

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம்-1ம் பாதம், 19, நவம்பர் 1978, 165செ.மீ, பி.காம், தனியார் நிறுவனம், சென்னை, ரூ.12,000/- மாத வருமானம், சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு டிகிரி அல்லது டிப்ளமா படித்த, 25 முதல் 28 வயதுள்ள 7-அல்லது 8-ல் ராகு அல்லது கேது உள்ள பெண் வரன் தேவை. ஃபோன்:044-2227 6980 பெட்டி எண்: 16739

◆ Seeks suitable bride for a Deaf & Dumb Graduate boy aged 29, 5.9', Anusham / porgutsa gothram, wheat complexioned employed in permanent job / Chennai. Simple & early marriage. Interested bride please contact cell. 093088 23635 mail id: meena.sundaram4065@ymail.com Box No.16740

◆ Iyengar, Vadakalai, Bharadwaja, Sadayam, December 1976, B.Sc, Computers, Ht 60", with slight physical infirmity but independent, Employed Railways, Chennai, Rs. 3 lakhs per annum, parents retired from Central Government, only son, both sisters married, settled in USA, seeks affectionate understanding Iyer, Iyengar girl not taller than 63" with good family background. Box No. 16741

◆ Thengalai, Koundinyam, Uttiradam, 45, 6', Affluent, Eminent Legal Professional, Mutual Divorcee, Issueless, No encumberences seeks suitable alliance. Kalai no bar. Issueless divorcee welcome. Ph: 0712- 2439335 e-mail: mrinalini_ngpr@yahoo.co.in Box No.16742

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ.500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ.100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" x 1") வெளியிட ரூ.800/-
இத்துடன், www.mangayarmalaronline.com என்கிற
மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் சேர்த்து
விளம்பரம் வெளியிட, கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100/-

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyaba Kothram, Puradam, 30.4.78, Manager Ashok Leyland, 60,000/-p.m. seeks suitable bride. Contact No:94434 93398. Subsect no bar. Box No.16743

◆ Kousika, Thiruvadirai, Iyer, Only son, 26, 165cms, BE, employed in TCS with excellent family background seeks supportive good looking Iyer bride with very good value systems and preferably not more than 23 years, Engineer / MBA & employed. Ph: 044-2466 0405. Email to 'sbalu1955@gmail.com' with girl's photo, horoscope, telephone number. Box No.16744

◆ Telugu Bhramin, Konaseema, Vathulasa, Hastham, 41 years, MBA (Mktg), MNC, Chennai, 25,000p.m., seeks educated any Brahmin girl. Box No. 16745

◆ Iyer, Vadama, Kausika Aswini, M.Com, 40, 5.10', 3.75 Lakhs p.a., Accounts officer, reputed firm seeks graduate employed girl subsect no bar. Phone : 2377 5474 Box No.16746

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Uthrattathi, 30, 5.9', B.Com, MBA, MNC, Chennai Seeks Graduate Girl, fair, subsect no bar. Contact: 2815 0150, 94432 36321 Box No. 16747

◆◆ Telugu Brahmin, Telenganyam, Koundinya, Anusham Iyer, Boy, October '82 175cms M.Tech, Engineer working in TATA Group Co., Bangalore seeks Telugu Brahmin Bride Graduate / PG, Employed Non I.T / unemployed from semi urban / Rural Contact : Nagarajan 044-2362 2956 Box No.16748

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், 1973, 5.7', எம்.காம்., (எம்.பி.ஏ.) அவிட்டம் 8ல் செவ்வாய் தனியார் நிறுவனம் 20,000 டிகிரி படித்த பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 2474 6333 செல் : 98418 67269 பெட்டி எண் : 16749

◆ Iyer, Brahacharanam, Naithruba Kashyabam, Pooratadhi - 4, 71/171cms, fair, M.Com, MFM, MBA, (ICWA) Working in Brakes India Ltd, Chennai - seeks any suitable Graduate girl. 2461 5386 / 98400 23524. bjm4@rediffmail.com Box No.16750

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Magam, Koundinyam, 33, B.Com., DCA (MBA), Dy. Manager, HDFC Bank, Chennai, Salary Rs. 29,000/- p.m.,+ seeks suitable educated employed bride. Contact Ph:044-6544 6849 Box No. 16751

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், பூரம், 29, 5.8', D.E.C.E. சொந்தத் தொழில், ரூ.20,000 மாத வருமானமுள்ள நல்ல குணமுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான +2 அல்லது டிகிரி படித்த வேலையிலுள்ள, வேலையில்லாத 25 வயதிலுள்ள பெண் தேவை. ஃபோன் :04254-220781; செல் : 99554 43089 பெட்டி எண் : 16752

◆ Iyer, Vadamal, 32, 5.9', Gauthamam, Avittam, BE, HP(USA) S/W Eng., seeks Graduate Bride, TM 964332, CTC:2233 3571, 98406 63872. Box No.16753



◆◆ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 9.1.1981, 5.7', (பி.எஸ்ஸி.,) அவிட்டம், சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம், ரூ.25,000/- தூத்துக்குடியில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லாத +2 / பட்டதாரி மணமகள் தேவை. செல்:94422 23456 பெட்டி எண் : 16754

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Poorattathi, 44, 5.6' working in Trust as Manager 12,000p.m. seeks Bride between 35-42. Widows, Divorcees excuse. Box No.16755

◆ Ashtasahasram, Athreya, Swathi, 1982 / 165cms, B.E., Team lead in Infosys Chennai, 55,000/- p.m. seeks qualified girl born before 1987 employed in Non-IT sector. Subsect no bar. Sai Sankara Ref : 90590. Contact: Mrs.Parvathi Ramachandran - 044 - 2362 1214 / 9444466174 Box No.16756

◆ Vadamal, Srivatsam, Ayilyam, age 39, 5.11', B.Sc(Electronics) Regional Manager in MNC Company, Hyderabad, Rs.11 lakhs p.a., own house, car, seeks suitable bride, sub sect no bar. Ph : 093799 10076 / 93790 24815 Box No.16757

◆ Iyer, Bharadhwajam, Brahacharanam, Thiruvonam-2, 24.3.1979, 5.9', BBA (MBA), Sr.Officer at Scope International Pvt., Ltd., Chennai seeks Graduate Employed Bride. Sub-sect no bar. Contact : 044 - 2258 4925 / 98410 73608. Box No.16758

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Kettai(2), 28, 173, B.E., M.S. (USA), Software Architect with clean habits seeks good looking bride. Preferably employed. Refer: SSMatri ID - 91130 / 81 Ph:2473 0491 Box No.16759

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.6.2010. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032

◆ Vadama, Iyer, Bachelor Boy, 48, Haritha, Kettai, 5.5, M.A.,B.Ed, Central Government (BSNL). Technical Asst, Andhra Pradesh, Rs.25,000/- p.m., Seeks educated bride from the Brahmin Community. Divorcee / Widow without issue accepted. Contact: Ramesh - 94448 33379. Panchapakesan Sai Sankara 98403 30531. Box No. 16760

◆ இந்து வன்னியர், மிருகசீரிஷம், ரிஷபராசி, 6.8.1980, 5.8', DECE, BCA, (MBA) பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் சீனியர் சிஸ்டம் இன்ஜினியர், ரூ.5,00,000/- வருட வருமானம் உள்ள பையனுக்கு, அதே இனத்தில் படித்த மணப்பெண் தேவை. போன்: 97899 72588 பெட்டி எண்:16761

◆◆ Iyer, Vathima, Haritham, Pooradam, Oct 80, 181cm, MS, MNC, Bangalore, Seeks girl with good look, subsect no bar. 099940 34895, 094891 74586. Box No.16762

◆ Brahmin, Koushigam, Avittam, Kumbam 37, fair Slim 60kg, BBA Working in Railways 16,000/- Expecting +2, Graduate Girl From any Bramin Community (Inter-Caste-Accepted) Vasantha Ranganathan Ph:80157 67997, 044-2617 0837 Box No.16763

◆ Iyer, Vadamal, Athreya Nov.81, Poorattadhi(2) B.Sc(phy); Software / Hardware and Networking CTS 48,000/- seeks Graduate with any Employment ssmatri.com 91643 Contact Sundaresan 044-24829271 / 98846 54128 Box No.16764

◆ Mumbai, Iyer, Bharatwajam, Brahacharanam, Uthiram-IV, 49/160/M.A, Self Employed, Kind Person, Rs.60,000/-p.m., own flat, Good Family seeks Bride. Subsect no bar. Handicapped, Divorcee ok, Simple Marriage. email: mailrajagopal46@rediffmail.com Box No.16765

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Punarpoosam-2, 33/176, Ph.D Research Engineer California, holding Green Card, fair, handsome boy seeks professional with U.S.Visa, Work permit, from decent family. Contact : 91766 10669, 044-3245 5548 Box No.16766

◆ Thenkalai, Bharatwajam, 45 years, 175cm, Sadayam-I, B.Sc., Savings Consultant (Self Business) Rs.25,000/- p.m., short lived marriage, innocent mutual legal divorcee. No Issues no Expectations seeks bride. Cell:98416 10027. Box No.16767

◆ Thengalai, Baradwajam, Thiruvathirai, 31.07.1978, 5.10', B.Sc, M.C.A., Very fair, working MNC Chennai, Rs.80,000/- p.m. seeks good looking employed

graduate. Kalai no bar. Ph:044-42805828. Box No.16768

◆ ஐயர், வடமாள், பரத்வாஜம், ரோஹிணி, 175, 41, 20,000 மாத வருமானம், சுயதொழில், மற்றும் சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான ஐயர் மணமகள் தேவை. படிப்பு +2, வேலை அவசியமில்லை. எளிய திருமணம். சட்ட ரீதியாக விவாகரத்து பெற்ற பெண்களும் அணுகலாம். நடராஜன், செல் : 98410 66486 / 044-24756514. பெட்டி எண் : 16769

◆ V.Suresh, மாத்வ தேஸஸ்த மராட்டி ஹரித்ஸ, விசாகம், 18.02.1971, +2, Cashier, Pvt., மாத வருவாய் ரூ.10,000/- பிராமணர்களில் எந்த பிரிவானாலும் சம்மதம். Contact : Usha, Cell:98409 03559 Box No.16770



◆ Iyer, Vathimal, Bharathwajam, Thiruvonam-2nd padam, Chevai & Sani-8th place from Lagnam, 15.05.1982, 28 / 172, BE (Mech), PGDBA(Mktg), Sr.Engineer - Brakes India Ltd., Chennai. 5 lakhs p.a., SS Matri 91081 & TM ID M1633251, Seeks professionally qualified employed good looking girl with good family background subsect no bar. Contact: Yagnanarayanan G, No.9 / 21, 7th Cross St, Sowrashtra Nagar, Choolaimedu, Chennai - 94. 044- 4265 7319, 94866 35628, 94441 73781. email:yng1950@gmail.com Box No.16771

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Uthiram-1, 33, 5.10', B.E., MNC, Very Good Income. Innocent Divorcee, short - lived (90 days) seeks well educated, good looking, home loving Iyer / Iyengar Bride - Subsect ok. Ph : 96771 98349 Box No.16772

◆◆ Iyer, Bharadwajam, Uthradam, May 1975, 168cms, B.Sc., MBA. MNC IT. Banglre 6 lakhs p.a, own house, Excellent Family Seeks Graduate Bride. Ph:080-25250132. email:hema.mony@gmail.com Box No.16773

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Visakam-4, 35, 171, Manager, MNC, Hyderabad Based, Presently in States, seeks Graduate, employed girl, with good family background. Contact : 044-24985635. ekabilan@ yahoo.com Box No.16774

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், மிருகசீரிஷம், 32, 5.4', M.Com., MFM., MBA., M.Phil, அரசுப் பணி, ரூ.20,000/- மாத வருமானம், சொந்த வீடு தகுந்த பட்டதாரி வேலையிலுள்ள / இல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண்:16775

◆ B.Vallab Ganesh, M.Sc., MBB (Australia), Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Pooratathi(2), 03.05.78, 181cms, fair, Clean Habits, Own

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

House, Asst Prof., SRM Medical College, Trichy, Salary Rs.40,000. Seeks Graduate, Working, Homely Girl. Subsect No Bar. Contact: Dr.G.Balasubramanian, Ph:0431 2433627 Box No.16776

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Widower (No Issue) Bharatwajam, Uthrattadhi, 7.11.73, 5.4', Diploma Electrical & Comm. Engineering(AMIE) Technical Manager (Global Projects) Emerson Process Management Pune (An U.S Multinational Company) INR 10 lakhs & above seeks suitable graduate Bride. Widows without issue welcom. Divorcees Excuse. Ph: 9444758204. Box No.16777

◆ Brahacharanam, Srivatsam, Pooram, Aug 78, 168, 1 lakhs p.m. MCS. Tech Head MNC Chennai own house smart, Jovial seeks Iyer Bride - K.V.Krishnan - 044-22200368, 9940060678 (or Panchapakesan 9840330531) website www.ssmatri.com ID 91632 Box No.16778

◆ Vadamal, Viswamithra, Anuradha(1) April 79, 5.10', 100.000 p.m., BCA., Investment Consultant Hydrabad V.fair, seeks simple homeloving Bride - No Expectations. Prathima - 9390034627 (or Panchapakesan 9840330531) website www. ssmatri.com ID 91250 Box No.16779

◆ Vadamal, Haritham, Punarpoosam, June 80, 5.3', 21000 p.m., M.Com, EMBA, TCS - E serve Ltd., Chennai own house. Seeks Iyer Bride. Balachandren - 044 - 24740216, (or Panchapakesan 9840330531) website: www.ssmatri.com ID 91236 Box No.16780

◆ Vadamal, Viswamithra, Karthigai(1) March 71, 5.10', 100000 p.m., M.Tech, Investment Consultant Hydrabad. Divorcee with out issue - Prathima 93900 34627 (or Panchapakesan 98403 30531) website:www. ssmatri.com ID 1276 Box No.16781

◆ Brahacharanam, Kousigam, Swathi(1) Feb 81, 5.10' 50000 p.m. B.Com ACA MNC Chennai seeks Iyer Professional - Balasubramanian - 044 - 24984463 (or Panchapakesan 9840330531) website:www. ssmatri.com ID 91701 Box No.16782

◆ Iyer (A.S) Vathoolam, Thiruvathirai, Nov 75, 167, 35000 p.m. M.Com, ACA, Breaks India Chennai own house. Likes Carnatic Music Seeks Iyer Bride - Job

optional. Dhandayuthapani, Coimbatore - 0422 - 2498041(or Panchapakesan 9840330531) website:www. ssmatri.com ID 91821 Box No.16783

◆ Vadamal, Kousigam, Anusham (1) Nov.75, 175, 34000 p.m., M.Sc (Maths) MCA, M.Ed, Senior Teacher Residential School Dehradun (New Delhi). Rajagopalan - 011 - 2688 6839 (or Panchapakesan 9840330531) website:www. ssmatri.com ID 59500 Box No.16784

◆ Vadamal, Kousigam, Bharani (4), Oct.73, 175, BE MS (USA) Citi Group South Carolina, USA, Green Card (Citizenship processing) Vaidyanathan - 044-26420803 (or Panchapakesan 9840330531) website:www. ssmatri.com ID 91633 Box No.16785

◆ Vadamal, Srivatsam, Krithigai (4) Sep.75, 175, 1.25 lakhs p.m., B.Sc, GNIIT, MCA, Software Engineer Oracle Bangalore - Gopalsami - 26620249 (or Panchapakesan 9840330531) website:www. ssmatri.com ID 58996 Box No.16786

◆ Vadamal, Srivatsam, Poosam, April 84, 180, 30,000 + B.Com (MBA) MNC, Chennai own house - Simple Marriage, Ramachandran - 98849 92020, (or Panchapakesan 98403 30531) website:www. ssmatri.com ID91685 Box No.16787



◆ Brahacharanam, Garga, Avittam(2), Sep.80, 170, 32,000 p.m., BES, MCSE, CCNA, Engineer New Delhi, No Expectations - Mrs. Saraswathi - 098187 80449, 095603 76243 (or Panchapakesan 98403 30531) website:www. ssmatri.com ID 90438 Box No. 16788

◆ Vadamal, Haritha, Anusham (3), July 72, 168, 80000 p.m, B.Sc PGDCA MCA Senior Business Analyst M.N.C Chennai, Very fair pleasing smart seeks Iyer Bride - Mrs. Jayalakshmi - 044 2377 5433, 98409 44901 (or Panchapakesan 98403 30531) website:www. ssmatri.com ID 91993 Box No.16789

◆ Vadamal, Haritham, Poorattadhi (4) Dec.73, 175, 80,000 p.m., B.Com ICWA CMA Sathyam Computers Chennai, Native Palghat, Suddha Jathagam, Ramaswamy - 044 - 2376 5407, 97910 36664 (or Panchapakesan 98403 30531) website:www. ssmatri.com ID 91988 Box No.16790

◆ Tamil, Iyer, Vadama, Kousigam, Swathi, 30, April,1980, 5.11', B.E.S., M.B.A (Symbiosis), Working in I.B.M, Chennai, S.S.Matri.com 55028 / 80. Contact : S.Lalitha - 044 - 42066174 / 9840145428. Lalitha_m@ymail.com Box No.16791

◆ Ashtasahasram, Srivatsam, Sadayam(3), Nov.84, 163, 15.000 p.m. BCA Axis Bank, Chennai V.fair, Sai Devotee. Durai - 98847 53177, 80151 72075 (or Panchapakesan 98403 30531) website:www. ssmatri.com ID 90759 Box No.16792

◆ Iyer, Asthasahasram, Vaadulam Moolam, 28, 5.9', Post Graduate, Diploma In General Insurance Management FIII Manager, Leading Private Company, Rs.5 lakhs Per Annum, Seeks Suitable Bride. Ph: 044-42668593 Box No. 16793

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Aswini, 5.9', 1978 June, Double MBA, Sr.Manager, Vodafone, Hyderabad, Sub-sect no bar, Require P.G., with working girl TM ID-M-1211534. Mobile:9420864121 / 9581808585 Box No. 16794

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Pooram, 36, 5.6', Wheatish, Economics Graduate with PG Diploma in Business Administration, Manager, MNC, New Delhi, Rs.4.25 lakhs per annum, seeks Bride with good family background. Horoscopes Matching Not compulsory Any Iyer / Iyengar acceptable. No Expectations. Box No. 16795

◆◆ Tamil Iyer, Vadama, Bharatwaj, Magam, 34 years, M.Com, MBA, 5.10' working in Amity Global Business School Chennai, Rs.30,000/- p.m., seeks homely, graduate, employed / unemployed girl. sub-sect acceptable. Contact: Cell:94432 66032. Res : 0431-2742860 Box No.16796

◆◆ குறிப்பிட்ட திருமண விளம்பரங்களை மங்கையர் மலரின் இணைய தளத்திலும் காணலாம். இதழுடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100/- மட்டுமே
Our website : www.mangayarmalaronline.com

◆ Vadama, Krithigai, Fair, 25, 170cm, B.E, 50,000, Employed as Software Engineer IBM, Chennai seeks suitable girl. Lecturer / Bank employed can also apply Box No. 16797

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Poosam, 41 yrs, M.A., B.Ed., 163 cms, fair, State Govt. job, Rs.18,000/- p.m., Innocent Issueless Divorcee seeks suitable alliance. Box No.16798

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooratadhi-4, 5.10', 14.10.1978, M.Sc (Applied maths) Senior Soft ware Engg. IBM, Bangalore, 85,000/ - p.m. seeks suitable educated bride. Ph:080 25532064, 99445 05897 Box No.16799

◆ Vadamal, Srivathsam, Chitthirai - 1, 27yrs, 172 cms, Fair, DME(AMIE), L&T Project Engr. Rs.5 lakhs p.a., need good natured girl, preferably employed. Contact:(0)9865612602 Box No. 16800

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி, 30.7.1980, 5.6', எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., தனியார் கம்பெனி, மாத வருமானம் ரூ.5,000/- பையனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 2223 0287 பெட்டி எண்:16801

◆ Tamil Iyer Boy, Feb.1970, Sadhayam, Kapila, 5.7', working in Delhi, 3.60 lakhs p.a. seeks employed / unemployed girl, subsect no bar. Contact:

Cell-098106 37343 / e-mail: ma.iyer1930@ gmail.com / ED-44B, Pitampura, Delhi-110088

◆ ஆத்ரேயம், அனுஷம்-II, 34, 5.5', பிரகசரணம், B.Com., PGDCA, ஒரே பையன் மட்டும். சென்னையில் வாடகையுடன் சொந்த வீடு. இளஞ் சிவப்பு, ஹைதராபாத்தில் நிரந்தர வேலை. Assistant Manager, சம்பளம் ரூ.290000/- Per Annum மாற்றல் இல்லை. வேலைக்குப் போகும் அல்லது போகாத பெண் தேவை. வயது வித்தியாசம் 1க்கு மேல். ஆயில்யம் நட்சத்திரம் சம்மதம். தாய் தந்தை இருவருக்கும் பென்ஷன் வருகிறது. உட்பிரிவு சம்மதம். ஐயங்கார், தெலுங்கர் சம்மதம். Cell:99411 48954, 98402 43118 வி.சேஷாத்திரி, 20 கோதாவரி தெரு. Land Mark Opp to Transformer, பாரத்நகர், ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Anusham, Dec-78, 175cms, V.fair 6.5 lakhs p.a., MCA, System Engineer, Seeks good looking employed / unemployed bride Contact: Y.Narasimhan, 9, Gowri Apartments, 49/50, Raju Street, West Mambalam, Chennai-33. Mobile : 97893 08323, 98843 25966

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Ayilyam, Oct'1982, 164cms, MBA, Sify Technologies Ltd., Chennai, Rs.20,000/- p.m., seeks suitable educated bride. Bavani, G2.No.10, Boopathy Avenue, Kundrathur, Chennai-69, Mobile:99521 18243

◆ Vadamal, Kousigam, Sadayam, 33yrs, 5.8', MCA, Team Leader, Rs.20,000 p.m., Own House seeks Graduate Iyer Bride Employed / Unemployed. Subsect no bar. Contact: R.Kalyanam, 8, Rajarajeshwari St., MMDA Nagar, Chitlapakkam, Chennai - 64. Ph:044-2223 3040

◆ Well settled, Widower, Own House, with 10 years old daughter, Dubai Returned, presently Chennai, MNC, 30,000/-p.m., Mechanical Engineer, DME, PDS, PDMS, Iyer, Telugu Brahmin, Logidasa Gothram, Magam, Aug. 1968, 5.5', Handsome, very young looking, Healthy person seeks graduate employed/unemployed Bride Middle / Poor Class any Brahmin Tamil / Telugu, Madhwa sub-sections no bar. Legal Divorcee / Widow healthy persons can also apply. Simple early marriage, no expectation. Send your Bio-data, horoscope, photo Mrs. M.Vijayalakshmi, 59-60, Suba-Sri Nagar Extn-1, Gogulam Flats, Kamarajar Street, Mugalivakkam, Porur, Chennai - 116. Ph:044-2252 2365

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapa Visakam-4, 35, 173, B.Com, 50,000 p.m. Specialist - Taxation In MNC, Fair, Own House in Bangalore seeks suitable Bride Ph: 096111 05445, niranjanb@rediffmail.com, N.Balasubramanian, 220 'B', 'I' N Block, Rajaji Nagar, Bangalore-10

◆ Iyer, Vadama, Vathoolam, 170,

ஜூன் 2010 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.5.2010

39, PG, 40,000, pooratathi, Any Brahmin Acceptable. Seeks simple early marriage. Contact: M.V.Gopalan, Natwest pearl, Sivaprakasam Nagar, IInd St., Madipakkam, Ch-91. Ph:2258 1512

◆ Seeks suitable girl for Iyer Vadamal, Koundinya, Pooram, DEEE 79, 5.6' IT, Infrastructure Engr.EDS MNC, Chennai, 35,000/- p.m., R.Narayanan, New No.21, Thiruvengadam St., West Mambalam, Chennai-33. Ph: 2371 3249 / 98402 79306 / 94445 80724

◆ 31, Vadamal, Koundinyam, Chathayam, M.Com., working Private Hospital Coimbatore sufficient Income, Own House, Short sight wearing lens seeks any Brahmin girl. Mythili, 30-A, Eswaran Koil Street, Fort, Coimbatore-641 001. 0422-2390593, 97515 27379

◆ Wanted bride upto 40 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., (Electronics) MBA employed Mumbai, Matching horoscopes Optional. Contact: Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune-411 020. Phone:020-2581 8702, 9890001857 vishuiyer@rediffmail.com

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மூலம், 40, டிப்ளமோ சிவில், பிரைவேட் கம்பெனி, 10,000/- உட்பிரிவு சம்மதம். லெக்ஷ்மி அம்மாள், Grand Central Apartments, 89/1, Second Cross, Ramalinga nagar South Extension, Trichy-620 017 Ph :2770036

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Aswini, 41/5.6', (Bachelor) B.A.,(Corp. Accounts), PGDMM, MBA (Exe), 25,000 p.m. Dy.Manager (Stores) in Reputed Company in Ranchi. Seeks Suitable bride/ Simple Marriage Send horoscope. K.P.Krishnamurthy, New.10, 3rd Street, Raghavan Colony, Ashok Nagar, Chennai-600 083. Phone:2474 7723

◆ Iyer, Vadamal, Avittam, 32 yrs, Mouthgalyam, SSLC, employed in Singapore (Rs.50,000 p.m.) Seeks Suitable girl. Subsect no bar. N.Subramanian, 34, East 1st St., Mannargudi-614 001. Ph: 04367 - 254221 cell:94863 19850, 94449 80365

◆ குருக்கள், கௌசிகம், சித்திரை, துலா ராசி, 3.11.1983, 175செ.மீ. பி.பி.ஏ, தனியார், ரூ.6000/- சொந்த வீடு, நிலம் உள்ள வரனுக்கு இதே இன, +2, டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. K.S.மணி குருக்கள் Ex.BPM / D. செல்வராஜ், பெருங்காஞ்சி போஸ்ட் (வழி) சோளிங்கர், வேலூர் மாவட்டம், போன் : 04172 - 264435

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Uthirattadi, 26, 5.3', M.B.A, Good Habit, Employed in Pvt., Bank as Dy.Manager @ Chennai, Seeks Good Looking Iyer Boy below 31 well Employed Box No.20597

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Uthirattathi, March '86, 150 cm, fair B.E., SWE, MNC, Chennai, seeks groom of qualification equal & above, employed in Chennai, clean habits. Contact : 99629 25391 Box No.20598

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அஸ்வதி, 8ல் செவ்வாய், 4.12.1984, 164செ.மீ., M.Sc., M.Phil, B.Ed, 30 வயதுக்குள் அரசு, தனியார் வடமாள் மணமகன் தேவை. கே.சுவாமிநாதன், Retd., Administrative Officer, 258, காந்தி ரோடு, மன்னார்குடி - 614 001. செல் : 94863 09989 பெட்டி எண் : 20599

◆ Vadamal, Koundinyam, Kruthigai, July 84, 155, V.fair, B.E, own family Business well - to - do seeks well-placed Iyer (V.B.)professional Chennai only with Min Income 70,000/- p.m. and own House - 9840330531 Box No.20601

◆ Vadamal, Mouthgalyam, Rohini, Jan.78, 155, BE, MBA(HR), MNC Chennai, Divorcee without issue Brief Marriage seeks Brahmin Groom Ind / Abroad. Minimum 60,000/-p.m. below37, Ms.Banumathy - 9941630246 (or Panchapakesan 9840330531)

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஜாதி, மத, இனப் பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவைகள் யாவும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.



MYTHILI M.E., ◆ Tamil, Viswakarma, Ayilyam, Non-veg, 38 years, 5.1', Very fair, Pretty, accomplished God fearing, M.E., Computer Science, Software Engineer, Singapore, decent Salary, Innocent Legal Divorcee, without issue from Traditional well Educated decent family seeks Hindu, professionally Qualified, decent job groom, good looking, below 45 years, clean habits, mannered, affectionate from Traditional and respectable family, divorcee without issue acceptable, Viswakarma, Mudaliar, Pillai, Brahmin, Gounder. Contact No: 99446 88130 Box No.20600



A.P. SELVA KUMARI ◆ Naidu-Balija, Thiruvadirai, Alambara, Non-veg, 40 (30.10.1969), 5.2', fair, M.Com., ACS, MBA, BGL, Senior Manager, Public Limited Company, Rs.60,000 p.m. Expectation: Naidu - Balija - Gavara, Educated, Graduated, PG/ Professional, Degree, Business, permanent job groom, A.P. Lakshmipathy, Plot No. 61 & 62, Anbarasan Salai, (Near Sekizhar Park) Sambandam Nagar, Kundrathur, Chennai - 600 069. 044-6461 8534 / 91766 68534 / 98843 33204.

---

website:www.ssmatri.com ID 3180 Box No.20602

◆ Vadamal, Srivatsam, Maham, Aug.81, 155, 42000/- p.m, V.fair, B.Com, MBA (Fin) MNC, Chennai, Seeks Iyer profl Chennai / Bangalore, Vaidyanathan - 044 - 22423029, 044 - 2242 3038 (or Panchapakesan 98403 30531) website:www.ssmatri.com ID 82668 Box No.20603

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Mirugaseerisham 2nd padam, October 82, 5.4', Graduate, seeks groom upto 32 years, preferably Graduate, employed and settled in Kolkata. Box No.20604

◆ Iyer, Vathima, Badarayanam, pooram, 24.10.81, 5.5', MBA, Radiomirchi, Hyderabad. Seeks professionally qualified grooms earning 12 lakhs p.a., age below 35yrs. Contact: 9442266805. ss.matri 83229 / 81. TM ID M673743 Box No.20605

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூல, அவிட்டம், 22, 5.2', D.T.Ed., B.A., B.Ed, தகுந்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். திரு.கண்ணதாசன், 15, ஈஸ்வரன் கோயில் அக்ரஹாரம், மணலூர் பேட்டை - 605754. போன்: 97871 01327, 99431 63883



ரூ.5,000 பரிசு சுற்றுலா போட்டி-3 பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1. பி.மணிமேகலை, மதுரை - 20
2. எ.வி.சௌந்தர்யா, தஞ்சாவூர்
3. பி.ஸாபாணா ஸ்ரீ, திருவண்ணாமலை
4. எஸ்.உஷா சுதர்சன், திருச்செங்கோடு
5. கமலா சுந்தர், இராமநாதபுரம்
6. ஜெ.தனலக்ஷ்மி, காஞ்சிபுரம்
7. மாலதி சந்தான கோபாலன், மயிலாடுதுறை
8. திலகவதி, தேனி
9. த.வசுமித்ரா, மதுரை
10. கீதா, சென்னை
11. கே.லக்ஷ்மி, வேலூர்
12. எஸ்.நாகரத்னம், மும்பை
13. எ.வள்ளிதேவி, திருக்கோவிலூர்
14. அனன்யா எஸ்.விஜய், பெங்களூரு
15. கி.சித்ரா, கோவை
16. உஷா சுப்ரமணியம், ஹைதராபாத்
17. புவனேஸ்வரி, திருவானைக்காவல்
18. ஜானகி கிருஷ்ணசாமி, கடலூர்
19. மாயா நடராஜன், பெங்களூரு
20. எஸ்.பரமேஸ்வரி, வேலூர்

ஏப்ரல் 2010ல் வெளியான சுற்றுலா போட்டி-3 விடைகள்

1. மகாலட்சுமி 2. அமெரிக்கா
3. மாமல்லபுரம் 4. நாயக்கர்
5. கம்போடியா 6. குருவாயூர் 7. குற்றாலம்
8. சபரிமலை 9. மணப்பாறை 10. சிம்லா

வைகாசித் திருவிழா!

சேலம் என்றாலே மாம்பழம்தான் நம் நினைவுக்கு வரும். அதைவிடச் சிறப்பானது சேலம் வைகாசி விசாகத் தேர். ஸ்ரீ சுகவனேசுவரர் சொர்ணாம்பிகை தேர் உற்சவம்.

சுகம் என்றால் கிளி. வனம் என்றால் காடு. காட்டின் நடுவில், ஒரு மரத்தினடியில் சிவபெருமான் வீற்றிருந்தார். மரத்தின் மீதிருந்த ஒரு கிளி, தினமும் இலைகளைப் பறித்து எம்பெருமான் மீது அர்ச்சனை செய்தது. அதனால், சிவபெருமான், சுகவன ஈஸ்வரன் என்ற பெயரைப் பெற்றதாக வரலாறு.

ஒவ்வொரு வருடமும் வைகாசி மாதம் ஈஸ்வரன், கோயிலிலிருந்து, கடைத் தெருவிலுள்ள தேருக்கு அழைத்து வரப்படுகிறார். பிறகு தேரில் அலங்கரிக்கப்படுகிறார். அவருக்கு அர்ச்சனை தீபாராதனை நடத்தப்படுகிறது. ஊரின் முக்கிய பிரமுகர்கள் தேர்வடம் பிடித்து, தொடங்கி வைக்க, ஊர்மக்கள் பெரும் ஆரவாரத்துடன் வடம்பிடித்து மகிழ்வார்கள்.



தற்பொழுது அறங்காவல் துறையினர், அரசின் அனுமதியுடன் தங்கத்தேர் செய்துள்ளனர்.

– எம்.அம்புஜம் முராரி,
சேலம்

பிதாமகர் பீஷ்மர் அம்புப் படுக்கையில் படுத்தவாறே, தட்சிணாயன புண்ய காலத்தை எதிர்நோக்கிக், காத்திருந்தார். அவர் மரணமடைவதற்கு முன்பு, அவரிடமிருந்து நீதி, நேர்மை, அரசியல் தர்மம் முதலியவற்றைக் கேட்டு தெரிந்துக் கொள்ள தர்மர் விரும்பினார். தனது சகோதரர்கள் நால்வரையும் அழைத்துக் கொண்டு பாஞ்சாலியுடன் பிதாமகரிடம் சென்றார்.

பாண்டவர்கள் அனைவரும் பீஷ்மரை வணங்கி ''தாங்கள் எங்களுக்கு நீதி, நேர்மை, அரசியல் தர்மம் பற்றி உபதேசிக்க வேண்டும்'' என்று கேட்க, பாஞ்சாலி மட்டும் பலமாகச் சிரித்தாள். அதில் கேலி கலந்திருப்பதை உணர்ந்த தர்மர், ''நம் தந்தைக்கு இணையான பிதா மகரைப் பார்த்து ஏன் சிரித்தாய்?'' என்று கடுமையாகக் கேட்டார்.

''துரியோதனின் சபையில் துச்சாதனன் என்னை மானபங்கம் செய்தபோது, கண்ணன் மட்டும் வந்து காப்பாற்றியிருக்கா விட்டால் என் கதி என்னவாகியிருக்கும்? தர்மம் தெரிந்த பீஷ்மர், அந்தச் சபையில் அமர்ந்து, வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாரே தவிர, துரியோதனை எதிர்த்து ஒரு வார்த்தையாவது பேசினாரா? இப்படிப்பட்டவரிடம் நீங்கள் அரசியல் தர்மத்தைப் பற்றி கேட்கிறீர்களே என்று நினைக்கும்போது சிரிக்காமல் என்ன செய்வது?'' என்று சொல்ல, பாண்டவர்கள் என்ன பேசுவது என்று தெரியாமல் அமைதியாக இருந்தார்கள்.

பீஷ்மர் பேசினார். ''பாஞ்சாலி சொன்னது முற்றிலும் உண்மை. அவள் கேள்விக்கு நான் பதில் சொல்லியே ஆக வேண்டும். அப்போதுதான் உங்களுக்கும், உலகத்துக்கும் உண்மை என்னவென்று தெரியும். துரியோதனன், அன்னமிடுவதில் உயர்ந்தவன். எந்த நேரத்தில் யார் வந்தாலும் அவர்கள் வயிறு நிறைய உபசரிப்பான். ஆனால், அவன் செய்யும் அன்ன தானம் பரிசுத்தமான மனதுடன் செய்யப்பட்டதல்ல. சுயநலத்துக்காக அன்னதானம் என்ற



பெயரில் உணவிட்டு, அவர்களை தன் காரியங்களுக்கு பயன்படுத்திக் கொள்வான். உண்டவர்கள் செஞ்சோற்றுக் கடன் தீர்க்க, வேறு வழியில்லாமல் அவன் சொல்படி நடப்பார்கள். இதற்கு சல்லியன் ஓர் உதாரணம்.

''ஒருவன் தூய்மையான மனமில்லாமல் வஞ்சக எண்ணத்துடன், மற்றவர்களுக்கு அன்னமிட்டால், அந்த எண்ணம் உண்டவனின் ரத்தத்தில் கலந்துவிடும். நான் துரியோதனன் இட்ட சோற்றை உண்டதால் எனக்குள் அவனது தீய குணமே குடிகொண்டு விட்டது. அதனால்தான் பாஞ்சாலியை மானபங்கம் செய்தபோது எதுவும் பேச முடியாமல் வாயடைத்து அமர்ந்திருந்தேன்.

''ஆனால் இப்போது, பார்த்தன் அமர்த்திக் கொடுத்த அம்புப்படுக்கையில் படுத்த பிறகு, எனது உடலிலிருந்த கெட்ட ரத்தம் முழுவதும் வெளியேறி விட்டது. அத்தோடு தீய சக்திகளும் வெளியேறிவிட்டன. இப்போது என் உடலில் தூய்மையான ஆன்மா மட்டும் தான் இருக்கிறது. எனவே நான் அரசியல் தர்மத்தைப் பற்றிப் பேசத் தகுதியுள்ளவன். கேளுங்கள்'' என்று சொல்லி பாண்டவர்களுக்கு அரசியல் தர்மத்தை உபதேசம் செய்தார்.

அதனால்தான் அந்தக் காலத்தில் விவரம் தெரிந்த சான்றோர்கள், சாதுக்கள், பண்டிதர்கள் பரான்னத்தை அதாவது வெளியில் சாப்பிடுவதை விரும்ப மாட்டார்கள்.

- மாயா கிருஷ்ணமூர்த்தி,
கோயமுத்தூர்

ரித்தாள்?

கவிதை



என்று வரும்?

மே மாதம் என்று வரும்?
ஆவலுடன் நிற்கின்றேன்
அலைபேசி மணியால்
அடிக்கடி படபடக்கிறது...
கையளவு இதயம் மலையளவாகி!
நாட்காட்டியை அடிக்கடிப் பார்க்கின்றேன்
நாட்கள் இருமடங்காகக் குறையாதா?
தெரிந்த பதிலைத் தெரியாமல் கேட்கிறேன்
தேர்வெல்லாம் ஒரே நாளில் முடிந்தாலென்ன?
என் வாரிசின் வாரிசுகள் உடனே தான் வந்தாலென்ன?
சென்ற வருடம் ஆடிய மர ஊஞ்சல்
இன்று வரை தனிமையாய்...!
வற்றல் தின்ன வரும் காகங்கள் கூட
தலை சாய்த்துத் தேடுகின்றன...
என்று வரும் மே முதல் நாள்?

- கே.மகாலக்ஷ்மி, திண்டுக்கல்

கப்பல் படிப்பு படிக்கலாமே!

சுட்டெரிக்கும் வெயிலின் தாக்கம் என்று தணியும் எப்படித் தணியும் என்று பெரியவர்கள் முதல் சிறியவர்கள் வரை ஒரு புறம் புலம்ப, 'பன்னிரண்டாம் வகுப்பு தேர்வு முடிவுகள் எப்போது வரும், நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறுவோமா, அதன் பிறகு என்ன படிக்கலாம்?' என்ற ஒருவித கலக்கத்தோடு இருக்கும் மாணவர்களுக்கு ஒரு மிகப் பெரிய வாய்ப்பு 'மெர்செண்ட் நேவி கேரியர்'.

இதைப் பற்றி விளக்குகிறார் Msc Ship Management India Private Limited-ன் மூலமாக பல இளைஞர்களுக்கு, கப்பல் சார்ந்த வேலைகள் வழியாக வளமையான எதிர்காலத்தை அமைத்துக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் சுரேஷ்.

''+2 வில் கணிதம், பிசிக்ஸ் மற்றும் கெமிஸ்ட்ரி பாடத்தைப் பயின்று, பொதுத் தேர்வில் அறுபது சதவிகிதம் மதிப்பெண் பெற்றவர்கள், இந்நிறுவனம் நடத்தும் நுழைவுத் தேர்வை எதிர்கொள்ளலாம். இனி வரும் ஆண்டுகளில், மெர்செண்ட் நேவி துறையில் அநேகருக்கு வேலை வாய்ப்பு உறுதி. உங்களது பிள்ளைகளை இந்தத் துறையில் சேர்ந்து பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ள தாராளமாக அனுப்புங்கள்'' என பரிந்துரைக்கும் சுரேஷ், ''மே மாதம் பயிற்சி எடுக்க ஆரம்பிப்பவர்கள் ஜூலை 2011ல் மாதம் ரூபாய் 17,500 ஊக்கத்தொகை பெற்றுக்கொண்டு, டெக் கேடட்டாக கப்பலில் ஜாலியாக ஒரு ஜோலியோடு கடல் உலகை வலம் வரலாம். ஒன்பது மாதக்காலம் கப்பலில் பயிற்சி பெற்ற பின் மூன்று மாத விடுமுறையில் தங்களது வீடுகளுக்குச் செல்லலாம்'' என்கிறார்.

கை நிறைய சம்பளம், சவாலான பணி, அழகான, உல்லாசமான கடல் வாழ்க்கை, உலகம் முழுக்கச் சுற்றும் வாய்ப்பு என ஏகப்பட்ட கவர்ச்சிகரமான அம்சங்கள் நிறைந்திருப்பதால், இளைஞர்கள் மனம் விரும்பும் வேலையாக கப்பல் பணி உள்ளதில் ஆச்சரியமென்ன!

- நளினி சம்பத்குமார்



வெற்றியின் ரகசியம்!

கேளுங்க.



கேட்பது என்பது ஒரு மனோதத்துவ கவிட்ச். அதை அழுத்தியதும் மற்றவர்கள் நீங்கள் கேட்டதைச் செய்வார்கள். நீங்கள் கேட்டுக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு முறையும் மற்றவர்கள் ஏற்க வேண்டும் என்பதில்லை. நீங்கள் வெற்றிபெறத் தேவைப்படும் அளவு அவர்கள் இணங்கினாலே போதுமானது. எப்படிக் கேட்க வேண்டும் என்பதைப் பார்ப் போம்:

மரியாதையுடனும், வணக்கத்துடனும் கேளுங்கள். எதிர்பார்ப்புடனும், நம்பிக்கையு டனும் கேளுங்கள். மேலும் இதமாகவும், இனிமையாகவும் கேளுங்கள். அதாவது உங்கள் குரலிலோ தோரணையிலோ வற்புறுத்தல் இருக்கக் கூடாது. உறுதியாகக் கேளுங்கள். கேட்டது கிடைக்கும்வரை இன்முகத்துடன் விடாமல் கேட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்த வழிகள் உங்களுக்குப் பழக்கமாகிவிட்டால், உங்கள் வேண்டுகோள் மற்றவர்களுக்கு சுலபமாகி விடும்.

புத்திசாலியான வியாபாரிகள், தங்களுடைய வாடிக்கைக்காரர்கள் சொல்வதை எப்போதும் சரி என்று நம்புவார்கள். அது தவிர, எப்படிக் கேட்பது என்பதைத் தெரிந்து

தெரிஞ்சுக்குங்க



★ மனிதனின் தலைமுடியும், நகமும் இறந்த பிறகும் வளரு மாம்.

★ ஒவ்வொரு நாளும் நான்கு இலட்சம் குழந்தைகள் பிறக் கின்றனர். 1,40,000 மக்கள் இறக்கின்றார்களாம்.

★ உலகில் ஏழு சதவிகிதம் மக்கள், இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்கள்

★ டைட்டானிக் கப்பலை கட்டி முடிக்க, ஏழு மில்லியன் டாலர் செலவான தாம். ஆனால் 'டைட்டானிக்' படத்தை எடுத்துமுடிக்க 200 மில்லியன் டாலர் செலவானது. (நிறைய விஷயம் தெரிஞ்சு வெச்சிருக்கோம்ல)

- ப.கோவர்தினேஸ்வரி,
இரண்டாமாண்டு
பி.பி.எம்.,
ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி
பெண்கள் கல்லூரி, திருச்சி

கொண்டு பிறகு எப்படிக் கேட்கக் கூடாது என்பதை கற்றுக் கொள்வதும் அவசியம். இதை சுருக்கமாகவும், தெளிவாகவும் சொல்வதானால் ஒரு போதும் அதிகாரமாகக் கேட்காதீர்கள்.

நீங்கள் விரும்பியதைப் பெறுவதற்கு மனிதரிடமும் அடுத்து புத்தகங்களிடமும் கேளுங்கள்.

எல்லா தடைகளையும், எல்லா இடுக்கண்களையும், தோல்விகளையும் கடந்து உங்களுக்கு வெற்றி தேடிக் கொடுப்பது ஒன்று உண்டு. அதுதான் மன உறுதி! இது கட்டாயம் உங்களிடம் இருக்க வேண்டும். அத்துடன் நம்பிக்கை என்னும் மாபெரும்

கேட்டுக்கிட்டே இருங்க!

சக்தி உங்களிடம் இருந்து விட்டால், உங்கள் வெற்றி குறித்து சந்தேகமே வேண்டாம். நீங்கள் என்ன சாதிக்க நினைக்கிறீர்களோ அவற்றைச் சாதிக்க மன உறுதியும் நம்பிக்கையும் துணை செய்யும். அவற்றைப் பெற்றும் தரும். 'மனத்துக்குள் என்ன நினைக்கிறோமோ அப்படியே அவன் இருக்கிறான்' என்கிறது பைபிள். சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் நம்புகிறவனுக்கு எல் லாமே கைகூடும்.

கன்பூசியஸ் என்ற ஞானி, இப்படி போதித்தார்:

உயர்ந்த மனிதனின் குணம் மூன்று அம்சங்களைக் கொண்டது.

ஒழுக்கமானவன்: கவலையின்றி இருக்கிறான்.

அறிவாளி : குழப்பங்களிலிருந்து விடுபடுகிறான்.

தைரியசாலி : அச்சத்திலிருந்து விடுபடுகிறான்.

நாம் இப்போது உள்ள நிலையானது, நாம் என்னவெல்லாம் நினைத்தோமோ அதன் ஒட்டுமொத்த விளைவுதான். 'ஆக, தீவிர நம்பிக்கையுடன் தொடர்ந்து கேளுங்கள். விருப்பத்துடன் சளைக்காமல் கேளுங்கள். வெற்றி உங்களை நாடி தேடி வரும். இது உறுதி!

ஆதாரம் : **டாக்டர் காப்மேயரின் சிந்தனைகள்**

தொகுப்பு : **பி.நிஷாந்த், பனிமலர் பாலிடெக்னிக் கல்லூரி, சென்னை**

ஞானம்!

'ஐ வாண்ட் பீஸ்; எனக்கு அமைதி வேண்டும்' என்று ஒருவர் முனிவரிடம் கேட்டார். முனிவர், ''முதல் சொல் 'ஐ' யை விடு'' என்றார். ''வாண்ட் பீஸ்'' என்றார் அன்பர்.

''இரண்டாம் சொல் 'வாண்ட்'டை விடு'' என்றார் முனிவர். ''மிஞ்சியிருப்பது 'பீஸ்' மட்டுமே'' என்றார் அன்பர்.

'' 'ஐ'யையும் 'வாண்ட்' டையும் விட்டால் பீஸ் தானாகக் கிடைக்கும். அதுவே ஞானம்'' என்றார் முனிவர்.

(நம்புங்க... எனக்குக் கூட இப்படித்தான் ஞானம் வந்துச்சு ஹி... ஹி)



- எஸ்.சௌம்யா, பி.காம், இரண்டாம் ஆண்டு, ஜெ.பி.எ.எஸ். கல்லூரி, சென்னை



அன்னைக்கு ஒரு சன்னிதி!

எந்தக் கோயிலுக்கும் இல்லாத தனிச் சிறப்பு, திருச்சி ஐயப்பன் கோயிலுக்கு உண்டு. இங்கு தாய்க்கு என்றே தனிச்சன்னிதானம் உள்ளது. 'அம்மா என்றழைக்காத உயிரில்லையே' என்ற பாடலை ஒரு கருங்கல்லில் அழகாகப் பொறித்து வைத்துள்ளனர். தீபம் ஒன்று எப்போதும் சுடர்விட்டு எரிந்துகொண்டே உள்ளது. 'நம்முடைய தாயை நினைத்து ஒரு நிமிடம் பிரார்த்திப்போமே' என்ற ஓர் அறிவிப்பு காணப்படுகிறது. கூடவே இன்னொரு அறிவிப்பு: 'இப்பாடலைக் கேட்க விரும்புவோர் இந்த சுவிட்சை 'ஆன்' செய்யலாமே!' என்று.

ஆன் செய்தவுடன் பதிவு செய்யப்பட்ட கே.ஜே. யேசுதாஸின் காந்தக் குரலில் 'அம்மா என்றழைக்காத' 'மன்னன்' படப் பாடல் மிக ரம்யமாக உருக்கமாக ஒலிக்கின்றது. எல்லோரும் அமைதியாக கண்களை மூடிப் பிரார்த்தித்து, மெய்மறந்து வழிபடுகின்றனர்.





நான் கோயிலுக்குப் போனபோது நெகிழ்ச்சியூட்டும் நிகழ்ச்சி ஒன்று நடந்தது. சதாபிஷேகம் கண்ட தாத்தாவும், 75 வயது பாட்டியும் தங்களது அம்மாவை நினைத்து இங்கு சற்று நேரம் நின்று பிரார்த்தித்து பாடலைக் கேட்டு, பிறகு ஆத்மார்த்தமாக விழுந்து கும்பிட்டார்கள். பெற்ற தாயை வணங்க வயது ஒரு பொருட்டில்லையே! கோயிலுக்குச் செல்லாத நாத்திகர்கள்கூட, இந்த அம்மா சன்னிதானத்துக்கு வந்து கைகூப்பி வணங்கி நிற்பது சகஜமான நிகழ்ச்சி.

கே.ஜே.யேசுதாஸும் இங்கு வந்து தனது பாட்டைத் தானே கேட்டிருக்கிறார். இப்பாடலை எழுதிய கவிஞர் வாலி கூட ஒரு மேடைப் பேச்சில் இந்த சன்னிதானத்தைப் பற்றி பெருமைப்பட பேசியுள்ளார்.

அம்மாவுக்கு அப்படி ஒரு மரியாதை... இன்று மட்டுமல்ல... என்றுமே!

- பி.கே. அருணா,
இரண்டாமாண்டு கட்டடக் கலை,
பண்ணாரி அம்மன் இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் டெக்னாலஜி,
சத்தியமங்கலம்

பூஞ்சாரல் பக்கங்கள்



நீலமான வானத்தை நேசி,
பசுமையான இயற்கையை நேசி,
சிவப்பான ரோஜாவை நேசி,
வெண்மையான மனதை நேசி!
கண்களுக்குத் தெரியாத தெய்வத்தை நேசி,
கண்களுக்குத் தெரியும் ஆசிரியரை நேசி,
நிறமில்லாத நீரை நேசி,
நாட்டைக்காக்கும் சகோதரனை நேசி!
அன்பு காட்டும் அன்னையை நேசி,
அறிவு ஊட்டும் அப்பாவை நேசி,
தோள் தந்த தோழனை நேசி,
தாய்மொழி தந்த தமிழை நேசி!
எல்லாவற்றையும் நேசித்த நீ
முதலில் உன்னை நேசி!

- ஜி.அமிர்த வர்ஷினி,
செயின்ட் பிரிட்டோ அகாடமி,
வேளச்சேரி, சென்னை

"I... II... III...இந்த மூணுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?''

''தெரியலியே...!''

I தனியா இருக்கு
II ஜோடியா இருக்கு!
III குடும்பத்தோட இருக்கு!

- சு.ஜெயகவிதா,
எஸ்.எஃப்.ஆர். பெண்கள் கல்லூரி,
சிவகாசி





''நம்ம லவ் மேட்டரை, மெதுவா எங்க வீட்ல சொல்லிட்டேன்!''

''அப்படியா! என்ன சொன்னாங்க?''

''நான் 'மெதுவா' சொன்னதுல யார் காதுலயுமே விழல!''

- ஜீ.கைலாஷ்,
பி.காம்., இரண்டாமாண்டு,
ஆச்சாரியா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, வில்லியனூர்

போட்டிக்குத் தயாரா? (முடிவுகள்



ரூ.100/- பரிசு பெறும் மாணாக்கர்கள்

மங்கையர் மலர் - ஏப்ரல் இதழில் வெளியான 'போட்டிக்குத் தயாரா?'- கேள்விகளுக்கான சரியான விடைகள்:

1) கிரிஜா பிரசாத் கொய்ராலா 2) சுரேஷ் ரெய்னா 3) டேவி கோல்மேன் ஹெட்லி 4) மரண தண்டனை 5) தமன்னா

1) ஜி.ஷிவானி, பி.இ. இரண்டாமாண்டு, மீனாட்சி சுந்தரராஜன் பொறியியல் கல்லூரி, சென்னை 2) எஸ்.கௌதமன் - பி.டெக், இரண்டாமாண்டு, வேல்ஸ் ஸ்ரீநிவாஸா பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரி, தேவூர் 3) விவேக் சுந்தர், பி.இ. இரண்டாமாண்டு, ரீஜனல் பொறியியல் கல்லூரி, திருச்சி 4) ஹேமந்த் முத்துக்குமார், பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், இந்திரா அறிவியல் மற்றும் வணிகவியல் கல்லூரி, புனே 5) கி.கிருஷ்ணப்ரியா, பி.இ. மூன்றாமாண்டு, ராஜீவ் காந்தி பொறியியல் கல்லூரி, புதுச்சேரி

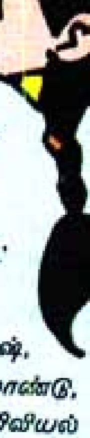
★ பறக்கும் போதுதான் மின்மினிப் பூச்சிகள் ஜொலிக்கின்றன. உழைக்கும் போதுதான் மனிதர்களும் ஜொலிக்கிறார்கள்.

★ திறமைகள் உங்களை வல்லவராக்குகின்றன பண்புகள் உங்களை நல்லவராக்குகின்றன!

- வி.சந்தியா, மூன்றாமாண்டு பி.இ., அண்ணா பல்கலைக்கழகம், சென்னை - 94







"ஒரு காக்கா, இந்திய வரைபடத்தையே வெறிச்சுப் பார்த்துச்சு ஏன் தெரியுமா?"

"தெரியலியே!"

"அதுலதான் 'வட' இந்தியா இருக்கே!"

- கி.கைலாஷ், பீ.காம்., இரண்டாமாண்டு, ஆச்சாரியா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, வில்லியனூர்

ஹாய், காலேஜ் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ளஸ்!



- முல்லைப் பெரியாறு வழக்குத் தொடர்பாக சுப்ரீம் கோர்ட் அறிவித்த குழுவில் தமிழக அரசின் பிரதிநிதியாக நியமிக்கப்பட்டவர் யார்? ....
- வேலூர் சிறையில் நளினியிடம் எதைப் பறிமுதல் செய்ய கடும் போராட்டம் நடந்தது? ....
- விலைவாசி உயர்வைக் கண்டித்து, சமீபத்தில் டெல்லியில் பாராளுமன்றத்தை நோக்கி பிரம்மாண்ட பேரணியை நடத்திய கட்சி எது? ....
- உலக நாடுகளை மிரட்டிக் கொண்டிருக்கும் ஐஸ்லாந்தின் இன்னொரு பெரிய எரிமலை எது?..
- இலங்கையின் புதிய பிரதமர் யார்? ....

போட்டிக்குத் தயாரா?

யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்

கடைசித் தேதி: 15.5.2010

உங்களுக்கு நாட்டு நடப்புத் தெரியுமா? இந்தக் கேள்விகளுக்கான விடைகளை எழுதி, இந்தப் பக்கத்தை நிரப்பி அனுப்புங்க. கல்லூரி அத்தாட்சி அவசியம். சரியான விடை எழுதுபவர்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்யப்பட்ட ஐந்து பேருக்கு தலா ரூ.100/- பரிசும், சான்றிதழும் உண்டு.

பெயர் :.. **வகுப்பு :** .... **ஈ மெயில்**........................

கல்லூரி : ....

வீட்டு முகவரி : ....

'பாலம்'

**பரவசமூட்டும் 'பாலம்'
சில்க்ஸின் கல்யாண ஸ்பெஷல்
பட்டுப் புடைவைகளுடன் ராதா-கண்ணன்
கல்யாண வைபவத்தை விவரித்திருக்கிறோம்.
பெண் பார்த்த நிகழ்ச்சியிலிருந்து, சாந்தி முகூர்த்தம் வரை...
அடடா... மனமயக்கும் பட்டு ரகங்கள்!**

விலை : 2,867/-

சிறப்பம்சம் :
**லைட் வெயிட்
காஞ்சிப் பட்டு...
மனம் மயக்கும்
பெரிய
மோட்டிஃப்கள்...
லேட்டஸ்ட்
டிசைன்...**

தாமரைச் சிவப்பும், இளம் பச்சையும்
இதமாய் இணைந்த அபூர்வ அழகு!
கிறங்க வைக்கும் 'க்ருதமாலா'
புடைவையில்
கன்னல்பூவாய் வந்து நின்ற
ராதையைப் பார்த்துச் சொன்னான்,
கண்ணன்...
''அழகே... அழகு!... தேவதை!
பொண்ணு ரொம்பப் பிடிச்சுருக்கு!''





மல்லை கடற்கரையோரம்..
மனோரம்யமான மாலைநேரம்...
மஞ்சள் மேனியாள் அணிந்திருந்ததோ
பாலம் சில்க்ஸின் லகிமா புடைவை...
ஆனந்தா நீலமும், அருமையான பச்சையும் கலந்திருந்த கவியழகு அது!
கண்ணன் அவளது கை பிடித்துக் கேட்டான்...
''கல்யாண நாள் பார்க்கச் சொல்லலாமா?''

விலை : 4,259/-

சிறப்பம்சம் :
**க்ரஷ்ட்
டைப் பார்டர்...
ஜூட் வாக்
மோட்டிஃப்...
ஷார்ட் பல்லு...**

விலை : 3,477/-

சிறப்பம்சம் :
**ஆனந்தா
ப்ளூவும் மயக்கும்
மஸ்டர்டும்
நல்லதொரு
காம்பினேஷன்.
தூய ஜரிகை...
தூயபட்டின்
சங்கமம்...**

கொடி பார்டர் கண்ணைக் கவர்கிறதா?
இல்லை... ஜரி டிசைன் ஆளை மயக்குகிறதா?
பட்டிமன்றம் நடந்து கொண்டிருக்க...
சுட்டிக் கண்ணனுக்காகக் காத்திருந்தாள் ராதா!
நிச்சயத் தாம்பூல நாளில்...
பாலம்...
வித்யாதரா புடைவையில்.....
''கண்ணன் முகம் காண
காத்திருந்தாள் ஒரு ராதை...!!



ல்க்ஸில் ராதா கல்யாணம்!

விலை : 8,064

சிறப்பம்சம் : காஞ்சிப் பட்டில் எம்பாஸ்ட் செல்ஃப் டிசைன்... ப்யூர் ஜரியில் டெம்பில் பார்டர்!

காஃபி ப்ரவுன் நிறத்தில் கண்ணனின் சியாமள வர்ணத்தில்... வெந்தய மஞ்சள் பார்டரின் ஜரி மினுக்க... தாம்பூலத்தட்டில் பளிச்சிட்டது புது அழகு! "நிச்சயதார்த்தப்புடைவை... உனக்குப் பிடிச்சருக்கா?" என்று கேட்டான் கண்ணன். "ஆக்ருதா புடைவையைப் பிடிக்காத பெண்ணா...என் மின்சாரக் கண்ணா?" என்றாள் ராதை.





நளிர் விரல்களில் மருதாணி துவங்க... நகதகத்து ஒளிர்ந்தாள் ராதை... தந்தநிற உடலில், நீல நிற பூக்கள் இறைந்திருக்க... அவள் கட்டியிருந்த பட்டுப்புடைவை அவளது உள்ளத்துக் காதலைச் சொல்லாமல் சொன்னது! "ராதை மனதில் ராதை மனதில் என்ன ரகசியமோ!"

விலை : 3,276/-

சிறப்பம்சம் : ரா சில்க்கில், மிகச் சிறிய நீல நிற ஜரிபார்டர்... எழில் கூட்டிடும் எளிமை! செல்ஃப் கலர் பல்லு அருமை!

விலை : 8,610/-

சிறப்பம்சம் : ப்யூர் சில்க்கில் பெரிய பெரிய போல்கா டாட்ஸ். மல்டி கலர்ட் செக்ஸ்... பாவன்ஜி பார்டர்... அடடா... என்ன ரசனை?

ஊர்கோலம் போகின்ற கிளிக் கூட்டமெல்லாம் ராதைக்கு என்னச் சொல்லிப் போனது?

கண்ணன் வருவான்... கதை சொல்லுவான்...

வண்ண வண்ண தொட்டில் கட்டி தாலாட்டுவான்.

வான வில்லின் வர்ணங்கள் காட்டும் 'பாலம்' புடைவையில் வஞ்சிக்கொடி ரசித்து நின்றாள்... மணவாளன் கண்ணனின் மாப்பிள்ளை அழைப்பை!



விலை : 10.000/-

சிறப்பம்சம் :
லெமன் க்ரீன் + மஜந்தா கலந்த ஷார்ட்கலர், அசத்தும் செல்ஃப் எம்பிராய்டரி டிஸைன்!

கன்னூஞ்சல் ஆடினாள் கண்ணனின் காதலி...
பொன்னூஞ்சல் ஆடினாள் பத்மநாபன் ராணி லாலி... சுப லாலி!
பூக்கொடிகளும் முக்கோணச் சித்திரங்களும் பதவிசாய் மின்னும் பேரழகுப் புடைவை...
ராதையவள் கையில் கட்டி வைத்த மாலைதர,
மங்கல கீதம் முழங்க லாலி ஆடினர்...





அரக்கு நிற கூறைப் புடைவையில்
அழகு மிளிர நடந்துவர,
ஆனந்தம் பாடு என ஆங்கோர் குரல் பிறக்க...
கொட்டியது மேளம்.... குவிந்தது கோடி மலர்... கட்டினான் மாங்கல்யம்
மனை வாழ்க...
துணை வாழ்க...
குலம் வாழ்க!

விலை : 10.187/-

சிறப்பம்சம் :
உப்படா ஸ்டைலில் கெட்டி பார்டர்... செல்ஃப் எம்பாஸ்ட் ப்ரிண்ட் செம அழகு!

விலை : 4.490/-

சிறப்பம்சம் :
ஆனந்தா நிறமும் வயலட்டும் மிக்ஸ் ஆன புது எழில். பெரிய அன்னபட்சி மோட்டிஃப், ஜரில ஒன்னு... ஜுட்ல ஒன்னு... பட்டுவிடுமோ கண்ணு!

''மணமகளே... மருமகளே வா... வா... உன் வலது காலை எடுத்து வைத்து வா... வா..'' என்று அனைவரும் வரவேற்க, கோதை ராதை கிரகப்பிரவேசம் செய்தாள்...
பாலம் சில்க்ஸின் எழில் நிறைந்த புடைவையில்... கார்முகில் குழலாட.... கண்மணி நடமாட... கண்ணனின் மனம் துள்ள...
புகுந்த மனை புகுந்தாள் பிரியராதை!



களிப்பெருமிதத்துடன் கலை நயத்துடன் பட்டு புடவைகளை உருவாக்கியுள்ள நாங்கள் சிருங்காரமான புடவை டிசைன்களைத் தேடி உங்களிடம் வருகிறோம்!

விலை : 7,279/-

சிறப்பம்சம் : ஒரு பாதிப் ப்ளெயின் மறுபாதி வெர்ட்டிக்கல் பேண்ட்ஸ்... சின்ன பார்டரின் அழகே அழகு!

ஆழ்கடல் நீலத்தில் அமைந்த
த்ரிஷாலா புடைவை...
'பாலம்' சில்க்ஸின் கவின்
ஜாலம்;
அதில்தான் அமைந்தது ராதா
கல்யாண நலுங்குக் கோலம்
ஆழியில் மறைந்துள்ள
மணியென...
ஆசையில் மறைந்துள்ளது
அவர்கள் மனம்!





ஆயிரம் கனவுகள் கல்யாண
நாளிலே...
ஆனந்த நினைவுகள்
அன்று கண்ட உறவிலே...
கண்ணனின் கரம் பிடித்து
நின்றிருந்தாள்...
நீள கோடுகளில்... அழகிய
கட்டங்களில் பாலம் சில்க்ஸ்
அணிந்திருந்தாள்
பன்னீர்ப்பூவாய்ப்
பூத்திருந்தாள்...

விலை : 22,963/-

சிறப்பம்சம் : லேட்டஸ்ட் காஞ்சிப் பட்டு டிஸைனர் புடைவை! மஸ்டார்ட் + ப்ளூ ஷார்ட் கலர் புதுமை!

விலை : 3,477/-

சிறப்பம்சம் : இலைப் பச்சையில் செம்பருத்தி பூ டிஸைன். மாவடு பார்டர் லைட் வெயிட் காஞ்சிப் பட்டு!

மல்லிகை முல்லை பூப்பந்தல்
மரகத மாணிக்க பூங் கட்டில்...
பாலும் பழமும் கொடுத்தனரே...
ராதையும் கண்ணனும்
தவித்தனரே!
சோபனத்துக்கு சுகமான 'பாலம்'
சில்க்ஸின்' புடைவை
அணிந்திருந்தாள்... மோகனக்
கண்ணன்.... இனி எதை அணியச்
செய்வானோ?

வர்ணனை : **கண்மணி**
படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**





ஆவலுடன் காத்திருங்கள்... போட்டிக்குத் தயாராகுங்கள்...
போட்டி விவரங்களுடன் அடுத்த இதழில் சந்திக்கிறேன்!

-'பாலம்' சில்க்ஸ் ஜெயஸ்ரீ ரவி

அசைது

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

ஐந்தறிவு பிராணியால் ஆறறிவு மனிதர் மனதில் உண்டாவது நல்லதொரு தெளிவு. 'களவு' சிறுகதையில் அந்த நாய், பால் பாக்கெட்டை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு ஓடவில்லை, பாசத்தை யும் கவ்விக் கொண்டு ஓடியது. அருமை பூர்ணிமா ரமேஷ்.

- என்.ராமசுப்பிரமணியன், பெங்களூர்

சாதனைப்பெண் 'ஆள வழிக் காட்டுகிறார்!' என்ற கட்டுரை இந்தியன் ஐ.ஏ.எஸ் அகடமியின் இயக்குநர் சுஜாதா ரமேஷின் விலை மதிப்பற்ற சமூக சேவையை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டியிருந்தது.

- வி.கலைச்செல்வி வளையாபதி, தோட்டக்குறிச்சி

'**பா**ல் பாயசமா? பழங் கஞ்சியா?' கட்டுரை. 'சூரீர்' என உறைத்தன கருத்துகள்..

- பி.கவிதா, தாம்பரம்

'**ஒ**ரு தாய் அதிகம் பாசம் காட்டுவது மகனிடமா? மகளிடமா?' ஏட்டிக்குப் போட்டியின் நடுவர், ஓவியர் ஜெயராஜ் கூறிய தீர்ப்பே சிறந்ததாகும்!

- சாந்தி சுந்தர், நெய்வேலி

'ஜீட்சல் ஜாதகு' பகுதியை [illegible]
- [illegible]
[illegible]

[illegible]

'**ச**மையலறை சந்தேகங்க விருந்தாக இருந்தன. நிறைவு என்பல அறிந்தவுடன் வருத்தமாக உள்ள இதுவரை சுவைபடத் தந்த கி பாலகிருஷ்ணனுக்கு நன்றி!

- எம்.ஷாலினி, சேல



எந்த ஒ விஷயத்ை யும் நகா வேலை செய் வெளியிட்டா எப்பொழுதுே அதற்கு ஒரு தல மவுசுதான். மோ கார அல்வாவை விவரித்த விதம் அடேயப்பா!

- ரா.ராஜேஸ்வரி மேற்கு மாம்பலம்

சித்திரைச் சிறப்பு என்ற தலைப்பில சித்திரை வீதிகள் என்று பெயரிட்டு நான்கு வீதிகள் மதுரையில் மட்டும் தான் உள்ளன என்று ஒரு வாசகி எழுதியிருந்தார். ஆனால் ஸ்ரீரங்கத்தில் வடக்கு, தெற்கு, மேற்கு, கிழக்கு என்று நான்கு சித்திரைவீதிகளும் அதே பெயரில் நான்கு உத்திரவீதிகளும் உள்ளன.

- ஜி.லக்ஷ்மி பட்டாபிராமன், சென்னை

30ம் பக்கத்தில் இடம் பெற்றுள்ள மல்லி ரசம் தயாரிக்கும் முறையில், பொங்கிவரும்போது சிறிது நெய்யில் கடுகு, நான்கு பல் பூண்டு நசுக்கி, தாளித்து

சொல்லியே!

இறக்கவும் என்றிருக்க வேண்டும்.

- உஷா குமரகுருபரன்,
தேரழுந்தூர்



மை டியர் மங்கையர் மலரே! உன்னை முழுமையாக (க)வாசித்து விட்டால் உடலுக்கும் மனதுக்கும் புதிய புத்துணர்வு கிடைத்து விடுகிறது. வாழ்க நீ பல்லாண்டு!

- கே.செந்தில் வடிவு, வாணியம்பாடி

'பெற்றால்தான் அன்னையா?' கதையில் இடம் பெற்ற கதாபாத்திரங்கள் அனைத்தும் அருமை. குழந்தையில்லா பெண்களின் மனத்தின் எண்ண ஓட்டத்தை அப்படியே விவரித்திருக்கிறார் பவானி ரவி.

- செல்விராம் குமார், திருச்சி-4

''பத்னீம் மனோரமாம் தேஹி'' என்ற ஸ்லோகத்தை ஜபித்து வந்தால், சர்வ லட்சணம் பொருந்திய நல்ல மனைவி கிடைப்பாள் என்று எழுதியிருப்பது சரி. நல்ல கணவன் கிடைக்க, என்ன ஸ்லோகம் ஜபிக்க வேண்டும் என்று தெரிவித்தால் நன்றாக இருக்கும்.

- ஜி.கீதா, சேலம்

ஆஹா! 'மாதம் ஒரு மீட்டிங்கா?' நினைக்கவே ஆனந்தம்தான். சென்னையில் தங்கள் விசிட் எப்பொழுது ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்.

- புஷ்பநரசிம்மன்,
சென்னை-3



பொதுவாகவே பெண்களுக்கு அரசியல் ஆர்வம் குறைவாகவே உள்ளது. நாட்டு நடப்புப் பக்கங்களையும், அரசியல் விழிப்புணர்வுக் கட்டுரைகளையும், உலக வரலாற்று, நடப்பு நிகழ்வுகளுக்கும் மங்கையர் மலர் கூடுதல் பக்கங்களை ஒதுக்க வேண்டும்.

- கல்யாணி பாலு,
புதுக்கோட்டை

(இந்த விஷயத்தில் வாசகியர் கருத்து என்னவோ? அறிய ஆவலாக உள்ளோம். - ஆர்)

'உயிர் உருகும் உறவுகள்' சிறுகதை என் மனத்தை உலுக்கிவிட்டது. நிர்மலா சேவிக்கு பாராட்டு!

- பி.புவனேஸ்வரி, மங்கலம்

புதிதாய் திருமணம் ஆகி விருந்துக்கு வந்த என் அக்கா மருமகளிடம், 'மழலைச் செல்வம் 64!' குட்டி புக்கை தாம்பூலத்தில் வைத்துக் கொடுத்து, கூடிய சீக்கிரம் குட்டிப்பாப்பா பிறக்க வாழ்த்துகள் சொன்னேன். '64' முத்தான முத்துக்கள்! நடனம், பிள்ளை ஓவியர்களின் கார்ட்டூன்ஸ் கூடுதல் அழகைக் கொடுத்தன.

- வே.ஆனந்தி, சென்னை-94

மெடிக்கல் கிட



வாசகர்களின் சந்தேகங்களுக்கு பிரபல மருத்துவர்கள் பதிலளிக்கிறார்கள்... வாசகர்கள் தொடர்ந்து கேள்விகளை அனுப்பலாம்!



ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை-82
கரிசலாங்கண்ணி பவுடர், நாவல் கொட்டை பவுடர் இரண்டும் காலை, மாலை ஐந்து இராம் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை கட்டுப்படும் என்பது உண்மையா?

டாக்டர் முத்துக்குமரன் ஜெயபால், (என்டோ கிரினாலஜி மற்றும் டயாபடீஸ் நிபுணர்)

மூலிகை, ஆயுர்வேத மருந்துகள், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கொஞ்சம் கூடுதலான பலனைத் தரலாமே தவிர, முற்றிலும் குணப்படுத்தாது. ஒரு சர்க்கரை நோயாளி உட்கொள்ளும் கலோரியின் அளவு தினசரி 1300 முதல் 1500 வரைதான் இருக்க வேண்டும்.

குளிர்பானங்களையும், இனிப்பையும் அறவே தவிர்ப்பதும், அவசியம். முப்பதிலிருந்து நாற்பத்தைந்து நிமிடங்கள் நடைபயிற்சி சர்க்கரை நோயாளிக்கு கட்டாயம் தேவை. அவர் மட்டுமல்ல, அவரது குடும்ப வாரிசுகளும் இதைக் கடைப்பிடித்தால்தான் நீரிழிவின் தீவிர பாதிப்பிலிருந்து காத்துக்கொள்ள முடியும்.

செல்வி பாபு, கோலார் தங்கவயல்
என் கணவருக்கு வயது ஐம்பத்து ஒன்று. தீவிர குடிப்பழக்கத்தால் கல்லீரல் கெட்டுப்போய்விட்டது. மஞ்சள் காமாலையும் உள்ளது. சமீபத்தில் அவரது உடல் நிலை மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு, கோமா நிலை ஏற்பட்டு உயிர் பிழைத்தார். அவருக்கு கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யலாமா?

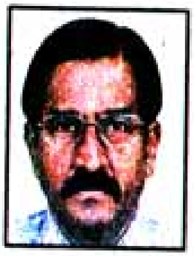


டாக்டர் வெங்கடேஷ் முனி கிருஷ்ணன், குடல் சிகிச்சை நிபுணர், சென்னை

ஏற்கெனவே உங்கள் கணவரின் குடல் மிகவும் கெட்டுப்போய் உள்ளது. அவரது கல்லீரல் எத்தனை சதவிகிதம் இயங்குகிறது என்பதை முதலில் சோதிக்க வேண்டும். அதைப் பொருத்துதான் கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும். இத்தகைய அறுவை சிகிச்சை, மேஜர் ஆபரேஷன் மட்டுமல்ல, அதிக செலவும் பிடிக்கக் கூடியது. அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகும் அவர் குடிப்பதை நிறுத்தாவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம்!







பி.வி.வெங்கட்ரமணன், ஈரோடு

என் பேரனுக்கு பத்து வயதாகிறது அடிக்கடி மாந்தம் வந்து பாடாய்ப் படுத்துகிறது. இது பரம்பரை நோய். எங்கள் முதல் பையனுக்கும் இந்த மாந்தம் பாதிப்பு இருந்தது. வந்தால் உடனே என்ன மருந்து தர வேண்டும்? வராமல் தடுக்க என்ன செய்யவேண்டும்?

டாக்டர் ஸ்ரீநிவாஸன், குழந்தை நல மருத்துவர்

மாந்தம் வருவதைத் தடுக்க குளிர்ச்சியான பொருள்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். தர்பூசணி, திராட்சைப்பழம், ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த பொருள்கள் இவற்றை அறவே தவிர்க்கவும். வயிறு முட்ட சாப்பிடக் கூடாது. கடுமையான ஓட்டம், டென்னிஸ் போன்ற உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும். புகை, ஊதுவத்தி போன்ற அலர்ஜிப் பொருள்கள் வேண்டாம். மாந்தம் வந்தவுடன், நெபுலைசர், இன்ஹேலர் இவற்றை உபயோகித்தால் கட்டுப்படும். வராமலே இருக்க மிகச் சிறந்த சிகிச்சை யோகாசனம்தான். தகுந்த யோகாசனப் பயிற்சி, மற்றும் நீச்சல் பயிற்சி இவற்றால் மாந்தம் வராமல் தடுக்கலாம்.

தொகுப்பு : **பத்மினி பட்டாபிராமன்**



கலக்க வருதுப்பா

கல்கி

ரீடர்ஸ் கெட் ரெடி

தர்மபுரி-கிருஷ்ணகிரி மாவட்டங்களின் கற்கண்டு வாசகர்களே!

இப்ப உங்க ஊருக்கே வருது கல்கி டீம்...



- உடனடித் தேவை?
- உங்க ஊர்ப் பெருமை?
- வாட்டம் தரும் வேதனை?
- அமைதி தரும் ஆலயங்கள்?
- பெருமைப்பட வைக்கும் தலைவர்கள்?
- மனசைச் சுத்திகரிக்கும் டூரிஸ்ட் ஸ்பாட்?
- கலை இலக்கியத்தில் உங்க மாவட்டங்களின் பங்களிப்பு?
- அடிப்படைத் தேவைகள் நிறைவேறிடுச்சா... இல்லையா?

வாசகர்களே...

உங்க மாவட்டங்களைப் பத்தி நீங்க அனுப்புற தகவல்கள்தான் **கல்கி** தர்மபுரி-கிருஷ்ணகிரி மாவட்ட ஸ்பெஷல் இதழ்களுக்கு அஸ்திவாரம்!

விவரங்கள் எதிர்ப்பக்கத்துல இருக்கு!

கலக்க வருதுப்பா கல்கி ம.ம

தர்மபுரி - கிருஷ்ணகிரி மாவட்டங்கள்

- [ ] நியூஸ் ஏந்தி பவன்
- [ ] பெட்டிஷன் பாக்ஸ்
- [ ] வேடந்தாங்கல்
- [ ] ஜோக் ஃபால்ஸ்

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32



ஒகேனக்கல்

ஆமாம்! உங்கள் தர்மபுரி - கிருஷ்ணகிரி மாவட்டங்களுக்கு 'கல்கி' டீம், நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்னை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸுக்கு 'கல்கி' இதழ் மூலம் மைக் கொடுக்கும்! சில சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ்...

- எதிர்புறம் உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைப்புகள் மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித்தனி கூப்பனுடன்).
- பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்குச் சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசு.
- தர்மபுரி - கிருஷ்ணகிரி மாவட்டங்களின் பிரச்னைகளுக்கு - ☑ பெட்டிஷன் பாக்ஸ். ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலாத் தலங்களின் சிறப்புக்கு - ☑ நியூஸ் ஏந்தி பவன். சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ☑ வேடந்தாங்கல். நகைச்சுவைக்கு - ☑ ஜோக் ஃபால்ஸ்... என்றவாறு கூப்பனில் ☑ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசித் தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்.

கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய கடைசித் தேதி : 22.05.2010

கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்ப வேண்டிய கூப்பன் எதிர்ப்பக்கத்தில்...

என்னருந்தாய்!





கருப்பையைக் கனிந்தீந்தாய்
எனக்காகத் தவமிருந்தாய்
ஊனும் உணவுமுவந்து நிதமும்
ஈந்தாய்,
உன் மெய் அறவே மறந்தாய்!

கண்ணுறக்கம் மறந்தாய்
பசி நீக்கத் தாய்ப்பால் சுரந்தாய்
கசியும் நற்பண்பும் கூடவே
இறைத்தாய்
சொல்லதின் கனிவு தந்தாய்
நல்லியல்பும் நிறைவாய்ச் சொல்லித் தந்தாய்!

மண்படாம லேந்திச் சுமந்தாய்
கண்ணிமை போல் காத்து வந்தாய்
அறுசுவை அமுதூட்டி வளர்த்தாய்
புலனைந்தும் எனக்காகவே அர்ப்பித்தாய்!

உனக்காக எதை எடுத்தாய்
உயிரையே இன்று நீ நீத்தாய்
துக்கத்தில் இன்றெனைத் தவிக்க வைத்தாய்
கண்ணீர்க்கடலில் மூழ்கவைத்தாய்!

கருத்தாய் நிறைந்தாய் என்னருந்தாய்
நிரந்தரமாகவே இன்று நீ நிலைத்தாய்
இறந்தும் என்னில் வாழும் என் தாய்
இறைவா வரமொன்று தா மருந்தாய்!

மறுபிறவி என்ற ஒன்றதாய்,
நனவோயெனில் அவனே என்தாய்
எனைதாய்ச் செய்திடுவாய செய்ததாய்!

- எஸ்.ஆர்.கிருஷ்ணமூர்த்தி,
திருவனந்தபுரம்


காருக்கும்
வருது கட்டுப்பாடு!
*2012ம் ஆண்டுக்குள் இந்தியாவில் 75 கோடி மொபைல் ஃபோன் இணைப்புகள் இருக்குமாம்! தகவல் தொழில்நுட்பத் துறை அமைச்சகத்தின் அறிவிப்பு இது!

* சென்னையைச் சேர்ந்த சங்கர் பால சுப்பிரமணியனுக்கு, 'சிறந்த ஆராய்ச்சியாளர்' விருது கிடைத்துள்ளது. இங்கிலாந்தின் கேம்ப்ரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில் ஜீனோம் (நமது உடல் செல்களின் மூலக்கூறு) சம்பந்தமாக ஆய்வு செய்து புதிய தொழில்நுட்பத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இதற்காக பயோ டெக்னாலஜி அண்ட் பயலாஜிகல் சயின்ஸஸ் ரிசர்ச் கவுன்ஸில் இதை வழங்கியுள்ளது.

* ஐம்பதுகளின் கவர்ச்சி நடிகை மர்லின் மன்றோ உபயோகப்படுத்திய பொருள்கள் லட்சக் கணக்கில் ஏலத்தில் எடுக்கப்படுகின்றன. தற்போது 1954ம் ஆண்டில் எடுக்கப்பட்ட மார்பு எக்ஸ்ரே படம் கூட ஏலத்தில் விடப்பட உள்ளது.

* இ-மெயில் தெரியும். இ-வேஸ்ட் என்றால்? பழசாய்ப் போன கம்ப்யூட்டர்கள், செல் ஃபோன்கள் போன்ற எலக்ட்ரானிக் பொருள்கள்...! இவற்றை மீண்டும் உபயோகத்தில் (ரீ-சைக்ளிங்) கொண்டு வருவது சுற்றுப்புற சூழலுக்கு மிகவும் கேடு. எனவே இ-வேஸ்ட்டை எப்படி அழிப்பது என்பது பற்றி புதிய விதிமுறைகளை மே மாதத்தில் கொண்டு வரவிருப்பதாக, மத்திய சுற்றுச்சூழல் அமைச்சர், ஜெய்ராம் ரமேஷ் அறிவித்துள்ளார்.

* ஒன்பதாம் நூற்றாண்டில் கட்டப்பட்ட கப்பல் எப்படி இருக்கும்? ஆணிகள், நட்டு எதுவுமின்றி தேங்காய் நாரினால் தைக்கப்பட்ட, அக்கால கப்பல் ஒன்று மஸ்கட்டில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. 'ஜுவல் ஆஃப் மஸ்கட்' என்னும் இக்கப்பல், ஸ்ரீலங்காவுக்கு 116 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில், கடலில் பவனி வரும் காட்சி அருமை!

* ஏப் என்ற மனிதக் குரங்கு இனத்துக்கும் மனித இனத்துக்கும் இடையேயான ஒரு இனத்தின் எலும்புக்கூடு பதிவுகள், (ஃபாஸில்) தென் ஆப்பிரிக்காவில் கிடைத்துள்ளது. ஒரு பெண், மற்றும் ஒரு குழந்தையின் இந்த எலும்புக்கூடுகள் சுமார் இரண்டு மில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டவை.

* விபத்தில் சிலருக்கு விரல்கள் தெறித்துவிடும். விரல்களை இழந்தவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக சிறிய மோட்டர்கள் மூலம் இயங்கும் செயற்கை விரல்கள், கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளன. இந்த செயற்கை விரல்களுக்கு 'ப்ரோடிஜிட்ஸ்' என்று பெயர் உள்ளங்கையில் கம்ப்யூட்டரின் 'சிப்' போல பதிக்கப்பட்டு, விரல்களின் அடியில் மோட்டார் இருக்கும் மணிக்கட்டுப் பகுதியின் நரம்புகளின் இயக்கம், சிப்பில் பதிவாகி விரல்களை அசைக்க உதவும்.



கார் கட்டுப்பாட்டுத்திட்டம்! அதென்ன? எளிதாகக் கடன் கிடைப்பதால் வீட்டில் ஆளுக்கொரு கார் வாங்கி விடுகிறார்கள்! இனிமேல் வீட்டின் அளவைப் பொறுத்துதான் கார் வாங்க முடியும்! சென்னை, மும்பை, டில்லி போன்ற நெருக்கமான நகரங்களில் 300 சதுர அடி வீடு இருந்தால் ஒரே ஒரு கார்! வீடு பெரிதாக இருந்தால்தான் இரண்டாவது கார்! போக்குவரத்து நெரிசலை சமாளிக்க அரசு கொண்டு வரப்போகும் சட்டம் இது!

* **த**ர்மசாலாவில் கட்டப்பட்டுள்ளது ஹெச்பிசிஏ ஸ்டேடியம். சுற்றிலும் மலைகள் சூழ, அற்புதமாக கட்டப்பட்டுள்ள இந்தக் கிரிக்கெட் ஸ்டேடியத்தை, உலகின் மிகச் சிறந்த ஸ்டேடியங்களில் ஒன்று என பிரபல கிரிக்கெட் வீரர், கில்கிறிஸ்ட் பாராட்டியுள்ளார்.

* **வ**ங்கியில் கடன் வாங்கிவிட்டு, திரும்பச் செலுத்தாமல் பலர் ஏமாற்றி விடுகின்றனர் . இவர்கள் இனிமேல் வேறு எந்த வங்கியிலும் கடன் வாங்க முடியாது. 'சிபில்' என்ற நிறுவனம், வங்கிக் கடன் வாங்குவோரின் ஜாதகத்தையே துல்லியமாக கணித்துத் தருகிறது. இதன் மூலம் கம்ப்யூட்டர் பட்டனைத் தட்டினால் கடன் வாங்கி திருப்பித் தராதவர்களைப் பற்றிய விவரம் உடனே திரையில் தெரிந்துவிடும்!

* **செ**ன்னை மாநகராட்சி கமிஷனர், ராஜேஷ் லக்காணி. இவருக்கு சமீபத்தில் சிறந்த நிர்வாகத்துக்காக பிரதமரின் விருது கிடைத்துள்ளது. சர்விகல் புற்றுநோய் தடுப்புக்காக இவர் நிறைய முயற்சிகள் எடுத்துள்ளார்.

* **வி**ஜய நகர சாம்ராஜ்யத்தின் சர்க்கரவர்த்தி, கிருஷ்ணதேவராயரின் ஐந்நூறாவது நூற்றாண்டு விழா, ஆந்திராவில் கொண்டாடப்படவுள்ளது. கி.பி.1509 ஆகஸ்ட் மாதம் 7ம் தேதி அரியணை ஏறிய கிருஷ்ணதேவராயரின் வெள்ளி சிம்மாசனம், எங்கே போயிற்று என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களுக்குப் புதிராகவே இருந்தது. நுணுக்க வேலைப்பாடுகள் நிறைந்த அந்த சிம்மாசனம், ஹம்பியில் இருப்பதாக, கிருஷ்ணதேவராயர் பற்றி ஆய்வு செய்து வரும் டாக்டர் கே.கிருஷ்ணராவ் கூறுகிறார்.

தொகுப்பு : **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

மே 2010 இதழுடன் இணைப்பு



இஞ்சி - கீரணி சாலட்

தேவை : தோல் சீவி நறுக்கிய கீரணிப் பழம் - 1 கப், இஞ்சி சாறு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : பழத்தில் இஞ்சி சாறு, உப்பு கலந்து குளிர வைத்து, தேவைப்படும் போது சாப்பிடலாம்.

- **கீதா வெங்கடேஸ்வரன்,**
சிட்லபாக்கம்

வாசகியர் கைவண்ணத்தில்

சமமா சமையல 64!



மூங்க் மூலி சப்ஜி



தேவை : முக்கால் பங்கு வெந்த பச்சைப் பயிறு, தக்காளி, வெங்காயம், முள்ளங்கி - தலா 1 கப், கரம்மசாலா பொடி, தனியா பொடி, மிளகாய்ப்பொடி, சீரகப்பொடி - தலா ½ தேக்கரண்டி, கடுகு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி, சமையல் எண்ணெய் - சிறிதளவு

செய்முறை : தாளிப்பில் வெங்காயம், தக்காளி, முள்ளங்கி சேர்த்து வதக்கி, அதில் பொடிகளைப் போடவும். வெந்த பயறு, உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். சைட் டிஷ்ஷாகவோ சாதத்தில் கலந்தோ சாப்பிடலாம்.

- எஸ்.பாரதி, சென்னை



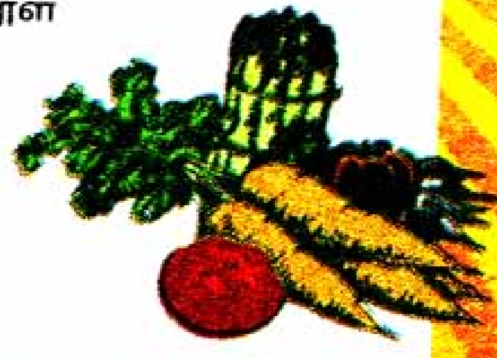


கொத்தமல்லி நீர்

தேவை : ஆய்ந்த மல்லித் தழை - 1 கைப்பிடி, தேங்காய்த் துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், வெல்லத்தூள் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், தண்ணீர் - 1½ தம்ளர், ஏலத்தூள் சிறிதளவு

செய்முறை : மல்லி, தேங்காய் துருவல், வெல்லத்தூள் இவற்றை நன்கு அரைக்கவும். தண்ணீர், ஏலப்பொடி சேர்த்து தேவைப் பட்டால் ஐஸ் கட்டிகள் போட்டுப் பருகவும். வெயிலுக்கேற்ற ஜில்ஜில் பானம் தயார்!

- ஆர்.அம்பிகா, மதுரை



மமா சமையல 64!





பூசணி இட்லி

தேவை : புழுங்கல் அரிசி - 3 கப், உளுந்து - ½ கப், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், சுத்தம் செய்த பூசணித்துண்டுகள் - 1 கப், தயிர் - ½ கப், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : ஊற வைத்த அரிசி, உளுந்து, வெந்தயத்தை அரைக்கவும். அத்துடன் தனியாக அரைத்த பூசணித்துண்டங்களைக் கலந்து உப்பு, தயிர் சேர்த்து இட்லியாக வேக வைக்கவும். உடலுக்குக் குளுமை சேர்க்கும் வித்தியாசமான சிற்றுண்டி இது!

- எம்.அம்புஜம் முரளி, சேலம்



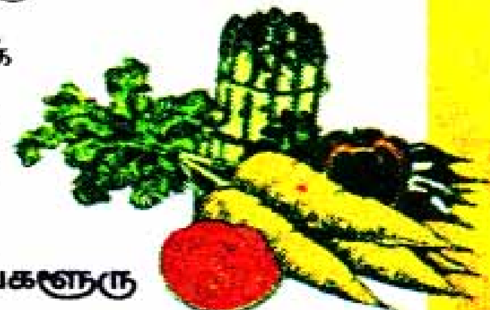


கம்பு பானம்

தேவை : சுத்தம் செய்து மிஷினில் மாவாக்கிய கம்பு தானியம் - 2 டீஸ்பூன், வெள்ளரிச்சாறு, அன்னாசிப் பழச்சாறு இளநீர் - தலா 2 டீஸ்பூன், சீரகப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : கம்பு மாவை கஞ்சியாகக் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். இதரச் சாறுகள், இளநீர், சீரகப் பொடி, உப்பு சேர்த்துப் பருகவும். எப்பேர்பட்ட வெயிலுக்கும் சவால் விடும் இந்தக் குளுமைப்பானம்!

- விஜயா ராஜன், பெங்களூரு



சமமா சமையல் 64!



பரங்கிப்பிஞ்சு பாஸந்தி

தேவை : தோலுடன் பொடியாக நறுக்கிய பரங்கிப் பிஞ்சு - 100 கிராம், சர்க்கரை - 150 கிராம், பால் - 1 லிட்டர்

செய்முறை : கனமான பாத்திரத்தில் கொதித்த பால் பாதியளவு ஆனபின் சுத்தம் செய்த காயைப் போடவும். வெந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து, பாஸந்தி நிலைக்கு வந்ததும் இறக்கவும்.



- **ஸ்ரீதேவி ராஜன்,**
திருவிடைமருதூர்

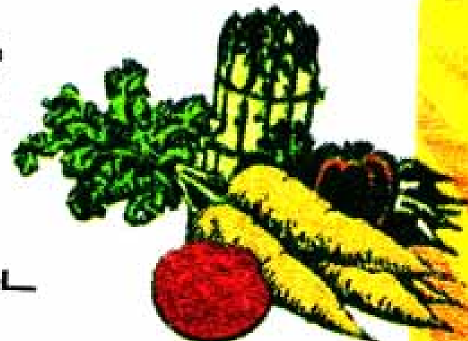




பேரீச்சை - காரட் சாலட்

தேவை : கேரட் தோல் சீவி துருவியது - 1 கப், கொட்டை நீக்கி மெலிதாக நறுக்கிய பேரீச்சை - 50 கிராம், வறுத்த சீரகப் பொடி, மிளகுப் பொடி - தலா ¼ டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : பேரீச்சை துண்டங்கள், கேரட் துருவலுடன், சீரகம், மிளகு, உப்புப் பொடிகளைச் சேர்த்து எலுமிச்சைச் சாறு பிழியவும். குளிர வைத்துச் சாப்பிட, சத்துக்குச் சத்து... குளுமைக்கு குளுமை!



- ஆர்.ஜெயஸ்ரீ, இராயப்பேட்டை

சமமா சமையல் 64!



பிரட் தயிர்வடை



தேவை : பிரட் ஸ்லைஸ் - 8, தயிர் - 1 கப், பால் - ½ கப், பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - 1 துண்டு, தேங்காய்த் துருவல் 2 மேஜைக் கரண்டி, மிளகாய்ப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, கொத்துமல்லி, எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : ஓரம் நீக்கிய பிரட்டை நீரில் தோய்த்துப் பிழியவும். மிளகாய், உப்பு, தே.துருவல், இஞ்சி இவற்றை விழுதாக அரைத்து, அரைப்பங்கை பிரட்டுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து வடைகளாகத் தட்டவும். மீதி அரைப்பங்கு விழுதை பால், தயிர் சேர்த்த கலவையில் கலந்து, அதில் வடைகளை ஊற வைத்து, மிளகாய்ப்பொடி, மல்லியைப் பரத்தவும்.

ஆர்.முத்துலெக்ஷ்மி,
திருச்சி





கொள்ளு கஞ்சி

தேவை : கொள்ளு - 1 கைப்பிடி, புழுங்கல் அரிசி - ½ தம்ளர், தண்ணீர் - 5 தம்ளர், உப்பு, மோர் - தேவைக்கு

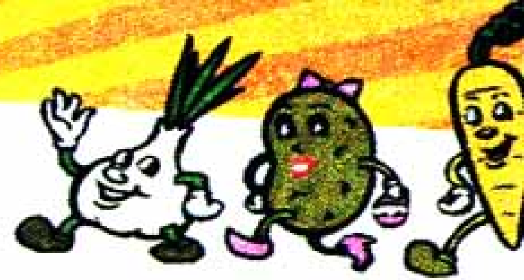
செய்முறை : வறுத்த கொள்ளைப் பொடித்து வேக விடவும். ஊறவைத்த அரிசியை வேகும் பருப்பில் தண்ணீருடன் சேர்க்கவும். நன்கு வெந்தபின் மோர், உப்பு சேர்த்துப் பருகவும்.

- சி. கண்ணகி,
மிட்டூர்



சமமா சமையல் 64!





நெல்லி அவல்

தேவை : அவல் - 1 கப்
துருவிய நெல்லிக்காய் - 4 டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் விழுது - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு, மஞ்சள் தூள் - தேவைக்கு

செய்முறை : தேவையான அளவு நீர், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து ஊறிய அவலில், துருவிய நெல்லிக்காய், பச்சை மிளகாய் விழுது, உப்பு சேர்த்து சாலட் போல் சாப்பிடலாம்.

- வி.பத்மாவதி, திருப்பத்தூர்



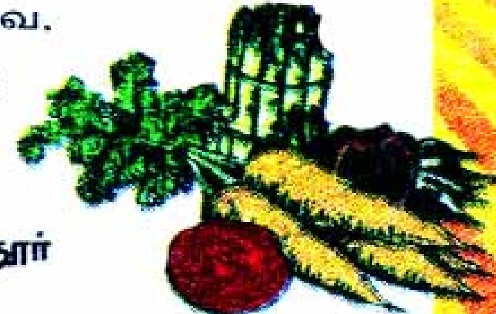


ஆவாரம் பூ சூப்

தேவை : ஆவாரம் பூ - 25 கிராம், பயத்தம் பருப்பு - 1 கைப்பிடி, மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள் - தலா 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : காய வைத்து, பொடித்த ஆவாரம் பூவை, நீரிலிட்டு கொதிக்க விடவும். வேகவிட்டு, கடைந்த பருப்புடன் சேர்க்கவும். அந்தக் கலவையில் மிளகு, சீரகம், உப்புத்தூள் சேர்த்துப் பருகவும். உடல் சூடு தணிந்தே போகும்.

- செ.கலைவாணி, ஆலந்தூர்



சம்மா சமையல் 64!





வெங்காயத்தாள் துவட்டல்

தேவை : சிறிதாக வெட்டிய வெங்காயத்தாள் - 1 கட்டின் அளவு சின்ன வெங்காயம் - 4, தேங்காய்த் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ¼ டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, எண்ணெய், கடுகு - தாளிக்க, உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : தாளிப்பில் வெங்காயத்தாளைப் போட்டு வதக்கவும். மற்ற பொருள்களை கரகரப்பாக அரைத்து வதக்கிய தாளில் சேர்த்துக் கிளறவும். கமகமக்கும் துவட்டல் அனைவரது பாராட்டையும் பெறும்.

- ஏ.பி.எம்.பானுமதி,
வரகனேரி



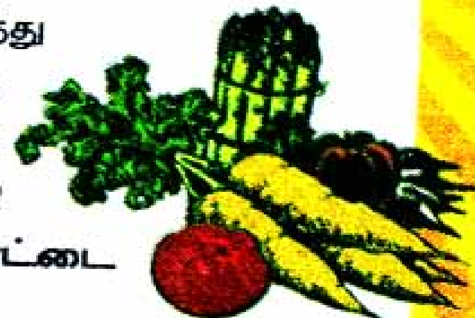


மாங்காய்ப் பருப்பு பச்சடி

தேவை : தோல் சீவி துண்டுகளாக்கிய மாங்காய் - 1கப், தக்காளி - 1, வெந்த பாசிப் பருப்பு - ½ கப், எண்ணெய், கடுகு, 2 மிளகாய் - தாளிக்க, உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : தாளிப்பில் மாங்காய்த் துண்டுகள் சேர்த்து வதக்கிக் குழைய விடவும். வெந்தபின், வெந்த பருப்பைக் கொட்டி, உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும். வதக்கிய தக்காளியைச் சேர்க்கவும். சப்புக் கொட்ட வைக்கும் புது தினுசு பச்சடி தயார்!

- **ஆர்.நாகம்மாள், புதுக்கோட்டை**



சமமா சமையல 64!



கத்தாழை ரெய்தா



தேவை : சுத்தம் செய்யப்பட்ட கத்தாழை - 1 டேபிள் ஸ்பூன், துண்டுகளாக்கிய நுங்கு - 3, கடைந்த கெட்டியான தயிர் - 1 கப், வறுத்த சீரகப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன், உப்பு, கொத்துமல்லி தழை - தேவைக்கு

செய்முறை : கத்தாழையின் உள் பகுதியிலிருக்கும் ஜெல், நுங்கு, தயிர், உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். சீரகப் பொடி, கொத்துமல்லித் தழையைச் சேர்த்துக் குளிர வைத்துச் சாப்பிட சுவை அள்ளும். சூடு தணியும்!

- கே.அனுராதா, மதுரை



ஜில் ஜில் ஆப்பம்



தேவை : புழுங்கல் அரிசி - 2 கப், துருவிய வெள்ளைப் பூசணி - ½ கிலோ, உப்பு - தேவைக்கு, உளுந்து - 2 டேபிள் ஸ்பூன், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்

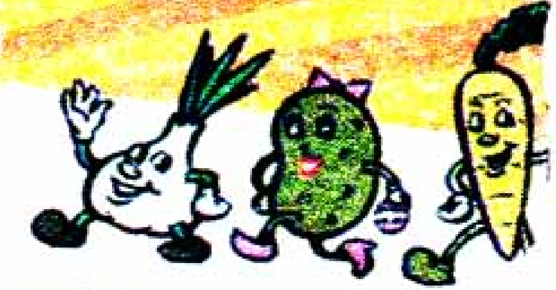
செய்முறை : அரிசி, உளுந்து, வெந்தயத்தை ஊற வைத்து, பூசணியுடன் அரைக்கவும். உப்பு போட்டு கரைக்கவும். மறுநாள் ஆப்பச் சட்டியில் மாவை ஊற்றி, சுட்டு எடுக்கவும்.



- உமார்த்தி,
கோவை

சமமா சமையல் 64!





செம்பருத்தி கூழ்

தேவை : செம்பருத்தி இதழ்கள், சர்க்கரை - தலா 200 கிராம், எலுமிச்சைச சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை

செய்முறை : பொடியாக நறுக்கி, சுத்தம் செய்த செம்பருத்தி இதழ்களை, சுத்தமான நீரில் நன்கு வேக விடவும். அதில் சர்க்கரையைக் கலந்து கூழாகக் காய்ச்சி, ஆறியபின், உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து, சப்பாத்தி, பிரட்டுக்கு சைட் டிஷ் ஆக உபயோகிக்கவும்.

- என்.ரஜினி, சென்னை

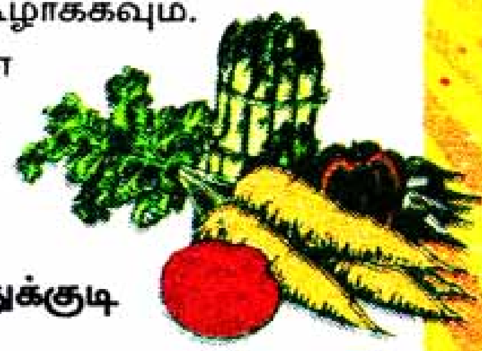




நுங்கு, இளநீர் ஷேக்

தேவை : நுங்கு - 5, இளநீரின் வழுக்கை - 2 காய் அளவு, சர்க்கரை - 50 கிராம், பேரீச்சை - 10, பால் - 200 மி.லி அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு - 1 (பெரிய பழம்.)

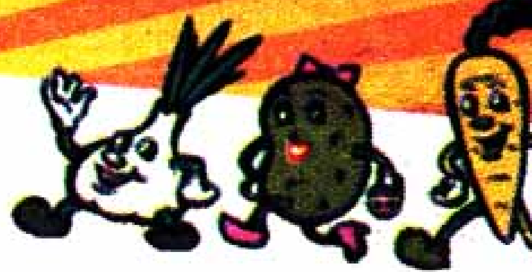
செய்முறை : நுங்கு, பேரீச்சை, சர்க்கரை சேர்த்துக் கூழாக்கவும். அரைத்த கூழில், பொடியாக நறுக்கிய இளநீர் வழுக்கையுடன் பால் கலந்து தேவைப் பட்டால் நீர் சேர்த்து அருந்தலாம். பால் பிடிக்காதவர்கள் சர்க்கரையை நீக்கி, எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு சேர்த்து அருந்தலாம்.



- எஸ்.அக்ஷயா, தூத்துக்குடி

சம்மா சமையல் 64!





பச்சைப்பயறு சாலட்

தேவை : முளை கட்டிய பயறு - 1 கப், துருவிய வெள்ளரி - ½ கப், தேங்காய்த் துருவல் - 1 டீஸ்பூன், மிளகுப் பொடி, உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு - தேவைக்கு

செய்முறை : மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி, சாலட் ஆக செய்து சைட் டிஷ் அல்லது ஸ்நாக்ஸாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

- கு.லதா, கும்பகோணம்



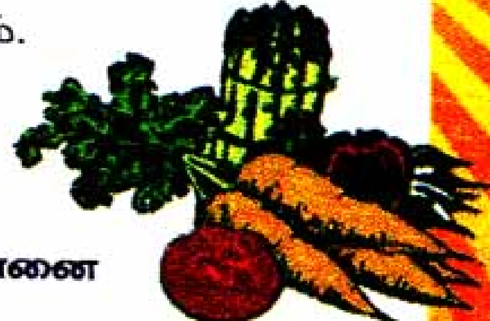


கீரை ஜூஸ்

தேவை : ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்த பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, கறுப்பு திராட்சை - தலா 1 கப், தேன்- 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் - சிறிதளவு

செய்முறை : கீரையை நீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். கறுப்பு திராட்சையை கொட்டை நீக்கி அரைக்கவும். இரண்டையும் சேர்த்து தேன் கலந்து, ஐஸ்கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகவும்.

- எஸ்.ரேணுகா, சென்னை





அவல் டிக்கி

தேவை : சிவப்பு அவல் - 1 கப் (ஊற வைத்து வடிகட்டவும்), துருவிய வெள்ளரி, துருவிய சுரைக்காய் - தலா ½ கப், பிரட் துண்டுகள் - 2, துருவிய காரட் - ¼ கப், வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் -2, புதினா, மல்லி, இஞ்சி - சிறுதுண்டு, உப்பு - சிறிதளவு



செய்முறை : மிளகாய், இஞ்சி, மல்லி, புதினாவை சிறிது உப்புடன் அரைக்கவும். ஓரம் நீக்கிய பிரட் துண்டுகளை அரைத்த விழுது, ஊறிய அவல், துருவிய கறிகாய், பொடித்த கடலை சேர்த்துப் பிசைந்து, தோசைக்கல்லில் போட்டு இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

- கீதா நாராயணன், மும்பை





பதநீர் பாயசம்

தேவை : பதநீர் - 200 மில்லி, மில்க்மெய்ட் - 50 மில்லி, இளநீர் -- 1 தம்ளர், துண்டாக்கிய இளநீர் வழுக்கை - 1கப், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை - 2 டீஸ்பூன், ஏலப்பொடி - சிறிதளவு

செய்முறை : இளநீர் வழுக்கையைப் பதநீரில் போட்டு நன்கு வேகவிடவும். அதில் மில்க்மெய்ட் மற்றும் இதரப் பொருள்களைக் கலந்து பாயசம் செய்யவும். கிராமிய மணம் கமழும் நூதன பாயசம், ருசி கிளப்பும்!



- சி.மகாலக்ஷ்மி, திருச்சி

சமமா சமையல் 64!

பீட்ரூட் கருப்பட்டி ஷேக்





தேவை : பீட்ரூட் – ¼ கிலோ, கருப்பட்டி – 50 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு – 1 சிட்டிகை

செய்முறை : பீட்ரூட்டை தோல்நீக்கி, துண்டுகளாக்கி, பச்சையாக தேங்காய்த் துருவலுடன் அரைத்துப் பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். பீட்ரூட் பாலுடன் கருப்பட்டி, உப்பு கலந்து பருகவும். ஆசை காட்டும் போஷாக்கான சம்மர் பானம் தயார்!

– **எம். உமா, திண்டுக்கல்**





பசலை வெண்ணெய் சூப்

தேவை : பசலைக் கீரை - 1 கைப்பிடி, வெண்ணெய், சோம்பு - தலா 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : நன்கு ஆய்ந்து, பொடியாக நறுக்கி அலசிய கீரையை ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, மூடி வைக்கவும். எசன்ஸ் நீரில் இறங்கிய பிறகு, சோம்பு, வெண்ணெய் சேர்த்துப் பருகவும்.



- **எஸ்.பானுமதி சிவராம்,**
மதுரை

சமமா சமையல் 64!





தர்பூசணி தோசை

தேவை : தோல், விதை நீக்கிய தர்பூசணித் துண்டுகள் - 1 கப், பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி - தலா ½ கப், மிளகாய் வற்றல் - 6, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை : நான்கு மணி நேரம் ஊற வைத்த அரிசியை மிளகாய், உப்பு, தர்பூசணித் துண்டுகளுடன் நைசாக தோசை மாவு பதத்துக்கு அரைக்கவும். எண்ணெய் விட்டு, தோசையாக வார்க்கவும்.

– **பி.சீதாலக்ஷ்மி, சென்னை**





இன்ஸ்டண்ட் ஷேக்

தேவை : காய்ச்சி ஆற வைத்த பால் - 1 தம்ளர், ஜாம் - 1 டீஸ்பூன், ஏலப்பொடி - சிறிதளவு, துருவிய பாதாம், பிஸ்தா - ½ டீஸ்பூன்,

செய்முறை : ஜாமை பால் விட்டு மிக்ஸியில் அடிக்கவும். அதில் மீதி பால், ஏலம் சேர்த்து, கண்ணாடித் தம்ளரில் ஊற்றி, மேலாக பாதாம், பிஸ்தா தூவி பருகவும்.

- கோமதி பழனிச்சாமி, ஆரல்வாய் மொழி



சமமா சமையல் 64!



ஓட்ஸ் கொழுக்கட்டை

தேவை : ஓட்ஸ் - 1½ ஆழாக்கு, மைதா மாவு - ½ கப், வெங்காயம் - 2, கெட்டிமோர் - 1 தம்ளர், கேரட் - 1, கோஸ் - 1 கப், குடை மிளகாய் - 1 (சிறியது), மல்லி, கறிவேப்பிலை, கடுகு, உளுந்து, எண்ணெய் - தாளிக்க, உப்பு - தேவைக்கு



செய்முறை : ஓட்ஸ், மைதா இரண்டையும் மோர், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து அரைமணி நேரம் ஊறவைக்கவும். கடுகு தாளித்து கறிகாய்களை (நறுக்கியது) வதக்கி, ஊறியதைச் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து களி பதத்துக்குக் கிளறவும். மல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்துப் பிசைந்து ஆவியில் வேக விடவும்.

- கீதா சேஷாத்ரி, தி.நகர்





சின்ன வெங்காயப் பொரியல்

தேவை : சின்ன வெங்காயம் - 200 கிராம், நெய், மஞ்சள் பொடி, உப்பு - தேவைக்கு, கடுகு - தாளிக்க

செய்முறை : தோலுரித்த வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி, நெய் தாளிப்பில் போட்டு, மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். தண்ணீர் கொஞ்சம் கூட சேர்க்காமல் நன்கு வெந்த பிறகு, அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

- கிரிஜா நரசிம்மன், சென்னை



சமமா சமையல் 64!





நார்த்தங்காய் ஜூஸ்

தேவை : நார்த்தங்காய் - 5
சர்க்கரை - தேவைக்கு
ஏலப்பொடி

செய்முறை : கனிந்த நார்த்தங்காயின் ஜூஸைப் பிழிந்து வடிகட்டவும். சுமார் கால் கிலோவுக்கு மேலாக சர்க்கரையைப் போட்டு, அது மூழ்கும் வரை நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். ஆறியவுடன் ஜூஸைக் கலந்து, ஏலப்பொடி போடவும்.

- என்.கோமதி, நெல்லை





பப்பாயா மின்ட்

தேவை : பழுத்த பப்பாளித் துண்டுகள் - 3 கப், சர்க்கரை - 3 டேபிள் ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், புதினா இலைகள் - 10, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு

செய்முறை : பழம், சர்க்கரை இரண்டையும் நீருடன் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். சுத்தம் செய்த புதினா இலைகளைப் பொடியாக நறுக்கி சேர்க்கவும். எலுமிச்சைச் சாறு, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகவும்.

- எம்.ராஜம் பொன்னையா, நாகர்கோயில்



சமமா சமையல் 64!



பூசணி கோப்தா தயிர் பச்சடி



தேவை : துருவிய பூசணி - 1 கப், கடலை மாவு - ½ கப், அரிசி மாவு - ¼ கப், மிளகாய்த்தூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன், தயிர் - 1 கப், வெங்காயம், ப.மிளகாய் - தலா 2, கொத்து மல்லி - சிறிது, எண்ணெய், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : துருவிய பூசணி, கடலைமாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, மி.தூள், மஞ்சள் தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறிய உருண்டைகளாகப் பொரித்தெடுக்கவும். உப்பு சேர்த்த தயிரில், நறுக்கிய வெங்காயம், மல்லி கலந்து பச்சடியாகப் பரிமாறவும்.

- **ஆர்.கே.பொன்னிமோகன், காரைக்கால்**





வெள்ளரி பூசணிபாத்

தேவை : வெள்ளரி, பூசணி துருவல் - தலா 3 கப், தயிர் - 2 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, கடுகு, எண்ணெய் - தாளிக்க, உப்பு - தேவைக்கு, வடித்த சாதம் - 2 கப்

செய்முறை : காய், உப்பு, மிளகாயை விழுதாக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, விழுதை வதக்கி தயிர் கலந்த சாதத்தில் குழைத்துச் சாப்பிடவும்.

- மாலதி முரளி, ஸ்ரீரங்கம்



சமமா சமையல் 64!



லௌகி அல்வா



தேவை : தோல்சீவி சுத்தம் செய்து துருவிய சுரைக்காய், சர்க்கரை - தலா 1 பெரிய கப், நெய், பால் - தலா 4 டேபிள் ஸ்பூன், பனீர் - 100 கிராம், குங்குமப் பூ, ஏலப்பொடி - தலா 1 டீஸ்பூன், பொரித்த பாதாம், பிஸ்தா துருவல் - அலங்கரிக்க

செய்முறை : நெய்யில் வதக்கிய சுரைக்காய்த் துருவலைப். பாலில் வேகவிடவும். சர்க்கரை சேர்த்து, பனீர், குங்குமப்பூ, ஏலம் சேர்த்துக் கிளறி, பாதாம், பிஸ்தாவால் அலங்கரிக்கவும். "சூப்பரா யிருக்கே!" என்ற பாராட்டு நிச்சயம்.

- இந்திரா ராகவன், பூனே

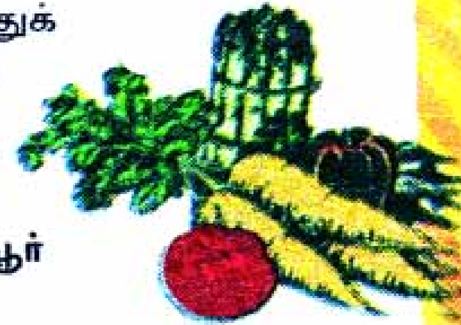




பூண்டு மோர்

தேவை : தயிர் - 1 கப் பூண்டு - 2 பல், சீரகத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் ஒன்றாகச் சேர்த்து அடிக்கவும். மூன்று கப் நீரைச் சேர்த்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப்படும் போது உபயோகிக்கவும். உடம்பே கூல் கூல்...!



- **க.சீதாலெக்ஷ்மி,**
தஞ்சாவூர்

சமமா சமையல் 64!





கிரிஸ்பி பாலக்

தேவை : பாலக் கீரை - 2 கட்டு, கார்ன்ஃப்ளவர், மைதா மாவு - தலா 50 கிராம், வெள்ளை எள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க, உப்பு - தேவைக்கு,

செய்முறை : சுத்தம் செய்த கீரையைப் பொடியாக நறுக்கவும். அத்துடன் மைதா, கார்ன்ஃப்ளவர், எள், உப்பு சேர்த்துப் பிசிறவும். எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட்டு பொரிக்கவும். சர்க்கரையைத் தூவி பரிமாறவும். கோடைக்கேற்ற நொறுக்ஸ் தயார்!

- வே.அறிவரசு, சூளைமேடு



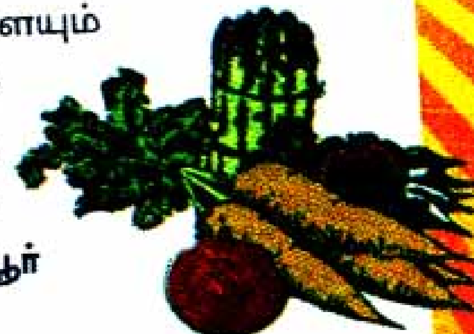


வெள்ளரிக்காய் தோசை

தேவை : வெள்ளரிக்காய் - 4, பச்சை மிளகாய் - 3, கடலை மாவு, கோதுமை மாவு, புளித்த தயிர் - தலா ½ கப், சீரகம், ஓமம் - தலா ½ டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி - சிறிது, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை : துருவிய வெள்ளரியுடன் மற்ற பொருள்களையும் சேர்க்கவும். வெள்ளரி, தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளும் ஆதலால் தண்ணீரைக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கெட்டியாகக் கரைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தோசை உங்க ஆசையைத் தூண்டும்!

- எஸ்.ஜெயஸ்ரீ சங்கரன், நாக்பூர்



சமமா சமையல் 64!



வல்லாரைத் துவையல்



தேவை : வல்லாரைக் கீரை - ஒரு கைப்பிடி அளவு, தேங்காய்த் துருவல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு - 2, புளி, எண்ணெய், உப்பு - சிறிதளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, உளுத்தம் பருப்பு - 4 டீஸ்பூன்

செய்முறை : வல்லாரைக் கீரையை எண்ணெயில் வதக்கவும். வெங்காயம், பூண்டை தனியாக வதக்கவும். எண்ணெயில் வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய், புளி இவற்றுடன் உப்பு, தேங்காய்த் துருவல், வதக்கியவற்றையும் சேர்த்து ஒன்றாக அரைக்கவும். உடல் சூட்டைத் தணித்து, மூளையைக் குளிர் விக்கும் அருமையான துவையல் இது!

- கே.ராஜேஸ்வரி, மணப்பாறை





வெள்ளரி ஸ்பெஷல் தூத்

தேவை : வெள்ளரி விதை, கசகசா - தலா ¼ கப், பூவன் பழம் - 1, பால் - ½ கப், தேன் - 2 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - 1 கைப்பிடி, உலர்ந்த திராட்சை - 5

செய்முறை : வெ.விதை, கசகசா இரண்டையும் பாலில் ஊற வைத்து அரைக்கவும். மீதமுள்ள காய்ச்சியபாலுடன் விழுதைச் சேர்த்து, பழத்துண்டுகளைப் போட்டு, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், தேன், திராட்சை சேர்த்து ருசிக்கவும். குட்டீஸ்களின் செம ஃபேவரிட்!



- செ.கலைவாணி, ஆலந்தூர்

சமமா சமையல் 64!



லிப் ஸ்மாக்கர்



தேவை : ஆப்பிள், வாழைப்பழம் - தலா 1, சர்க்கரை - 4 டீஸ்பூன், பால் - 1 கப், எசன்ஸ் - 2 துளிகள், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 துளிகள், பாதாம் பேஸ்ட் - 1 டீஸ்பூன், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் விழுது அல்லது இளநீர் - 1 கப்

செய்முறை : மேற்சொன்ன எல்லா வற்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்து, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து ஆரஞ்சு அல்லது செர்ரி செருகி பரிமாறவும். ஆஹா... செம டேஸ்ட்டுப்பா!

- ஆர்.அனுராதா ரவீந்திரன், திருச்சி

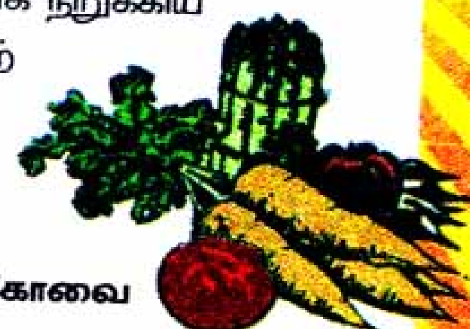




சம்மர் இட்லி

தேவை : பாசிப்பருப்பு - 2 கப், வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ¼ டீஸ்பூன், மல்லி, கறிவேப்பிலை - தேவைக்கேற்ப திராட்சை, நல்லெண்ணெய் - தலா 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை : ஊறிய பாசிப்பருப்பை அரைக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உப்பு, திராட்சை எல்லாவற்றையும் அரவையில் சேர்க்கவும். மல்லி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் எண்ணெயைக் கலந்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து இட்லியாக வேகவிட்டு எடுக்கவும்.



- அலமேலு, கோவை

சமமா சமையல் 64!



முலாம்பழ வெல்ல கிரேவி



தேவை : முலாம் பழம் -1, எலுமிச்சம் பழம் - 1, வெல்லம் - 200 கிராம், ஐஸ்கட்டிகள் - தேவைக்கு

செய்முறை : தோல் சீவி, விதைகள் நீக்கிய பழத்தை சிறு துண்டுகளாக்கவும். பொடி செய்த வெல்லத்தை அதில் தூவி, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும். குளு குளு ஹெல்தி சாலட் நாவுக்கும் விருந்தளிக்கும்.

- இராஜேஸ்வரி ராமகிருஷ்ணன்,
துறையூர்





நவதானிய சாலட்

தேவை : ஊறவைத்த நவதானியங்கள் - 1 கப், துருவிய வெள்ளரி, காரட் - தலா ¼ கப், புதினா, மல்லி - தலா 1 கைப்பிடி அளவு, எலுமிச்சைச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : ஊறிய தானியங்களை வடித்து, நீரில்லாமல் குக்கரில் இரண்டு விசில் விட்டு இறக்கவும். ஆறிய பின் இதர பொருள்களைச் சேர்க்கவும். சுத்தம் செய்த மல்லி, புதினாவைக் கலக்கவும். ருசியான நவதானிய சாலட் தயார்!



- சரோஜா ஸ்ரீதர், பம்மல்

சமமா சமையல் 64!





வெந்தய புழுங்கலரிசி ஸ்வீட் கஞ்சி

தேவை : புழுங்கல் அரிசி - 1 கப், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், ஓமம் - ½ டீஸ்பூன், பால், சர்க்கரை - தேவைக்கு

செய்முறை : அரிசியை, ரவையாக உடைக்கவும். வெறும் வாணலியில் வறுத்த வெந்தயம் சேர்த்து இரண்டையும் குழைவாக வேக விடவும். வறுத்த ஓமத்தைப் பொடித்துப் போட்டு பால் சர்க்கரை சேர்த்து, கஞ்சியாகப் பருகவும்.

- வி.ஸ்ரீவித்யா, குடந்தை

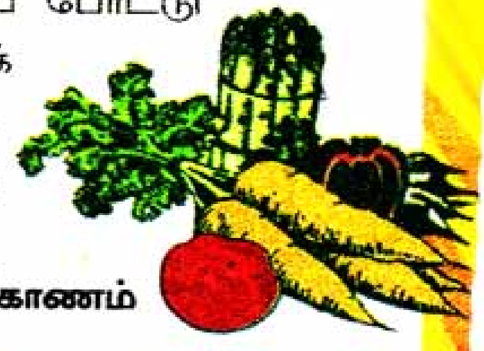




திடீர் மில்க் ஷேக்

தேவை : கனிந்த வாழைப்பழம் - 1,
பால் பவுடர், சர்க்கரை - தலா 4 டேபிள் ஸ்பூன்
தண்ணீர் - 1½ கப்

செய்முறை : மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு மிக்ஸியில் அடிக்கவும். கொதிக்க வைத்து ஆறிய தண்ணீரைக் கலந்து குடிக்கலாம். நீரைக் குளிரவைத்தும் சேர்க்கலாம். 'பனானா' மில்க்ஷேக், உங்கள் கோடை தாகத்துக்கு துந்தனா சொல்லிவிடும்!



- எச்.ஹலிமா, கும்பகோணம்

சமமா சமையல் 64!





தக்காளி பரோட்டா

தேவை : தக்காளி, வெள்ளரி - தலா 2, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, கோதுமை மாவு - 3 கப், முளைகட்டிய பயறு - 1 கப், வெந்தயம் - ¼ கப், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், தயிர் - ¼ கப், உப்பு, ப.மிளகாய், எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை : தோல் சீவி துருவிய வெள்ளரியுடன் மற்ற பொருள்களைச் சேர்த்து அரைக்கவும். விழுதை கோதுமை மாவில் கலக்கவும். அத்துடன் தயிர் சேர்த்துப் பிசைந்து பரோட்டாவாகத் தட்டி எடுக்கவும்.

- ஆர்.ராஜேஸ்வரி, சென்னை



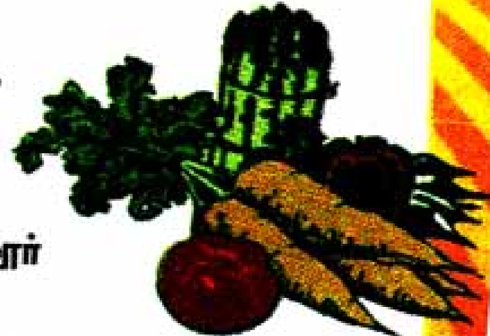


கூல் கூல் சாலட்

தேவை : வெள்ளரித் துருவல் - 1 கப், பாசிப் பருப்பு - ¼ கப், பொடியாக நறுக்கிய வாழைத் தண்டு, முளை கட்டிய பயறு - தலா ½ கப், தேங்காய்த் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - ¼ ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, உப்பு தேவைக்கு

செய்முறை : ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பருப்பை வடிகட்டி, வெள்ளரி, வாழைத் தண்டு, பயறு, தேங்காய்த் துருவல், மிளகாய், உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து, கலந்து வைக்கவும்.

- வசந்தி ரவிச்சந்திரன், கடலூர்



சமமா சமையல் 64!



த்ரீ இன் ஒன் பானம்

தேவை : இளநீர் - 2, புளிப்பில்லாத தக்காளி - 2, சீனா கற்கண்டு, சர்க்கரை - தலா 50 கிராம், துளசி - 1 கைப்பிடி, ஓமவல்லி - 10 இலை, எலுமிச்சை பழம் - 1, ரோஸ் எசன்ஸ் - 2 சொட்டு, ஏலப்பொடி - தேவைக்கு



செய்முறை : இளநீரைத் தனியாக எடுத்துக் கொண்டு, தேங்காயை கூழாக அடித்து சர்க்கரை, இளநீர் சேர்த்து ஏலப்பொடி தூவி தனியாக்கவும். வேகவைத்து தோலுரித்த தக்காளி, துளசி, ஓமவல்லி சேர்த்துக் கூழாக்கி கற்கண்டு சேர்க்கவும். தேவைப்படும் பொழுது இரண்டையும் கலந்து எலுமிச்சைச் சாறு, எசன்ஸ் சேர்த்துப் பருக... ஆஹா என்ன ருசி!

- என்.துர்காலெக்ஷ்மி, ஆலங்குடி





மிக்ஸட் பழ ஜூஸ்

தேவை : மாம்பழம் - 1, அன்னாசி, பப்பாளி - தலா ½ பழம், பலாச்சுளை - 10, வாழைப்பழம் - 6, ஏலப்பொடி - சிறிது, பால் - 1 லிட்டர், நாட்டுச் சர்க்கரை - 1 கிலோ

செய்முறை : சுத்தம் செய்து தோல் நீக்கி துண்டுகளாக்கிய பழங்களைக் கூழாக அரைக்கவும். காய்ச்சிய பாலில் சர்க்கரையைச் சேர்த்து, கூழைக் கலந்து குளிரவைக்கவும். கனி ரசம், தனி சுகம் தருமே!

- என். பார்வதி. சென்னை



சமமா சமையல 64!





பேடா லஸ்ஸி

தேவை : புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - 1 கப், சர்க்கரை - ¼ கப், பால் பேடா - 2, ரோஸ் எசன்ஸ் - ¼ டீஸ்பூன் குங்குமப்பூ - சிறிதளவு

செய்முறை : பொடித்த பேடாவுடன் சர்க்கரை, தயிர், எசன்ஸ் சேர்த்து நுரை வரும்வரை அடிக்கவும். குங்குமப் பூவை தேய்த்துச் சேர்த்து, குளிர வைக்கவும். வெயிலுக்கு டாடா சொல்லும் இந்த பேடா லஸ்ஸி!

- சாந்தா கண்ணப்பன், மதுரை





ஜிகர் தண்டா

தேவை : பால் - 4 கப் பாதாம் பிசின், நன்னாரி சர்பத் அல்லது ரோஸ் எசன்ஸ் - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஐஸ்கிரீம் - ஒரு கரண்டி

செய்முறை : பாலை பாதியளவு ஆகும் வரை காய்ச்சவும். எட்டு மணி நேரம் ஊறிய பாதாம் பிசின் ஜெல்லி போல் இருக்கும். ஒரு கப்பில் குளிரூட்டிய பால், சிறிது ஜெல்லி, சிறிது சர்பத் அல்லது எசன்ஸ், அதற்கு மேல் ஐஸ்கிரீம் என ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்துத் தரவும்.



- காஞ்சனா ராதாகிருஷ்ணன், சென்னை

சமமா சமையல் 64!



பழபானம்

தேவை : இளநீர் - 1 லிட்டர், தர்பூசணி ஜூஸ் - ½ லிட்டர், மாதுளை - 1, வெள்ளரி - 2, கொட்டையில்லா திராட்சை - ½ கிலோ, வாழைப்பழம் - 6, பப்பாளி - 1 கப், மாம்பழம் - 1, வெல்லம் - 2 தம்ளர், சுக்கு, உப்பு - தலா ½ டீஸ்பூன், தேன் - 4 டீஸ்பூன், எலுமிச்சை ஜூஸ் - ¼ தம்ளர்



செய்முறை : இளநீருடன் ஜூஸ்களைச் சேர்க்கவும். இதரப் பழங்களை மிக்ஸியில் கூழாக்கவும். மற்ற பொருள்களை வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு ஆற வைக்கவும். பரிமாறும் பொழுது சிறிது ஜூஸுடன், சிறிது பழக் கூழ் கலந்து தேவைப்பட்டால் நீர், ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகவும்.

- **ஆர்.சரஸ்வதி, சென்னை**



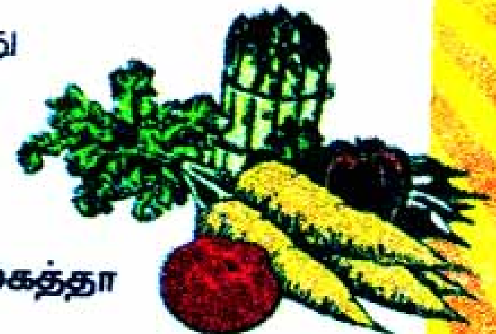


வாழைப்பழ தேங்காய் சூப்

தேவை : வாழைப் பழம் - 2, தயிர் - 1 கப், அன்னாசிப்பழ ஜூஸ் - ½ கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் - 1 பழம், ஐஸ்கிரீம் - 1 கப், தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்

செய்முறை : மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் சிறிது சிறிதாகப் போட்டு மிக்ஸியில் அரைத்துக் கூழாக்கவும். குளிர வைத்துப் பரிமாறவும். ஆளை அசத்திவிடும் இந்த வாழை சூப்!

ஹேமா ஜகந்நாதன், கொல்கத்தா



சமமா சமையல் 64!



உளுந்து, சோளம் பாத்

தேவை : கறுப்பு உளுந்து, பச்சரிசி நொய், வெள்ளை சோளம் - தலா 100 கிராம், மோர் - 1 கப், வெந்தயம் - 25 கிராம், சுக்கு - 1 துண்டு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவைக்கு



செய்முறை : உளுந்து, நொய், சோளம் மூன்றையும் தனித்தனியாக வறுத்துப் பொடிக்கவும். ஒரு பங்குக்கு மூன்று பங்கு நீர் வைத்து வறுத்துப் பொடித்ததை வேக விடவும். மறு நாள் கடைந்த தயிருடன் மற்ற பொருள்களைச் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

- கே.வத்சலா, புனே





இயற்கை லட்டு

தேவை : கொட்டையில்லா பேரீச்சம் பழம் - ¼ கிலோ, உலர்ந்த திராட்சை, வேர்க்கடலை, முந்திரி, பாதாம் சேர்ந்தது - தலா 100 கிராம், துருவிய கொப்பரை - 50 கிராம், நெய் - தேவைக்கு, தேன், ஏலத்தூள் - சிறிதளவு

செய்முறை : எல்லாப் பழ வகைகளையும் இடிக்கவும். முந்திரி, பாதாமை வறுத்துப் பொடித்து, மற்ற பொருள் களையும் சேர்த்து, சிறிது நெய் கலந்து உருண்டைகளாக் கவும்.



- கோமளா நாராயணன், சென்னை

சமமா சமையல் 64!



மணத்தக்காளி கீரை சூப்



தேவை : மணத்தக்காளி கீரை - 1 கட்டு, தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், மிளகு, சீரகத்தூள் - தலா 1 டீஸ்பூன், சோம்புத்தூள் - ½ டீஸ்பூன், பட்டை, கிராம்பு - 1, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை : சுத்தம் செய்த கீரையைப் பொடியாக நறுக்கவும். தேங்காயைப் பாலெடுத்து, தண்ணீர் சேர்த்து மூன்று கப் அளவுக்கு எடுத்துக் கொண்டு, கீரையை அதில் வேக விடவும். எண்ணெயில் பட்டை, கிராம்பு, மிளகு, சீரகத்தூள், சோம்புத் தூள் தாளித்து சூப்பை ஊற்றிக் கொதிக்கவிட்டு, உப்பு சேர்க்கவும்.

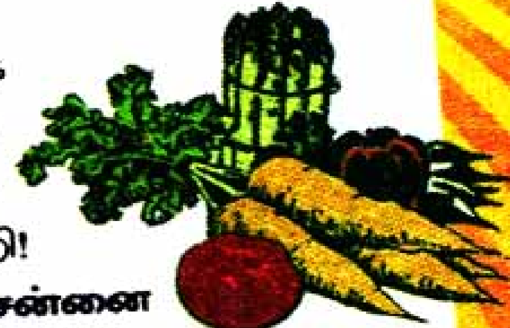
– **சிவ.சுந்தரி, தஞ்சாவூர்**





தஹிசேமியா

தேவை : சேமியா - 1 கப், புளிக்காத தயிர் - 1½ கப், துருவிய காரட், வெள்ளரி - ½ கப் கொட்டையில்லா திராட்சை - 10, ப.மிளகாய் - 2, கொத்துமல்லி, கடுகு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு



செய்முறை : வறுத்த சேமியாவை, அளவான நீரில் வேக வைத்து வடியவிடவும். தாளித்துக் கொட்டிய தயிரில் வெள்ளரி, காரட் துருவல், ப.மிளகாய், மல்லி, உப்பு, திராட்சை சேர்க்கவும். தஹி சேமியாவுக்கு ஈடு இணை நஹி!

- வரலக்ஷ்மி முத்துசாமி, சென்னை

சமமா சமையல 64!



ஆம், ஆம்லா, பன்னா

தேவை : மாங்காய் - 1, நெல்லிக்காய் - 2, வெந்தயம் - ¼ டீஸ்பூன், மிளகு, ஏலம் - தலா 5, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், வெல்லம் - தேவைக்கு



செய்முறை : அரை லிட்டர் நீரில் மாங்காய், நெல்லிக்காய் வேகவிட்டு நன்கு மசித்து வடிகட்டவும். வறுத்த வெந்தயம், மிளகு, சீரகம், ஏலத்தைப் பொடிக்கவும். நீரில் கரைத்த வெல்லத்தை வடிகட்டி ஜூஸுடன் கலக்கவும்.

- பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்





வாழைப்பழ ரெய்தா

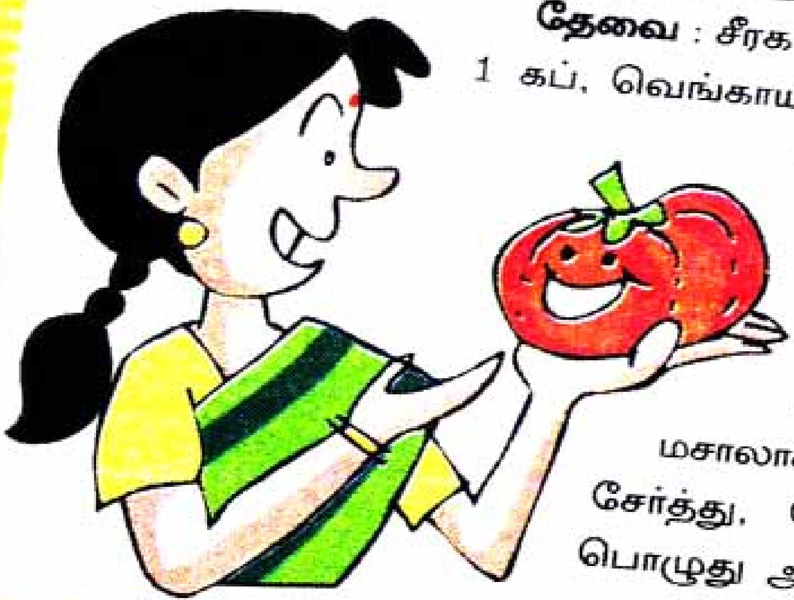
தேவை : வாழைப்பழம் - 1, தயிர் - 1 கப், சீரகப் பொடி - ½ டீஸ்பூன். மிளகாய்த் தூள், சர்க்கரை, உப்பு, மல்லி - தேவைக்கு, தேங்காய்த் துருவல் - 2 டீஸ்பூன்

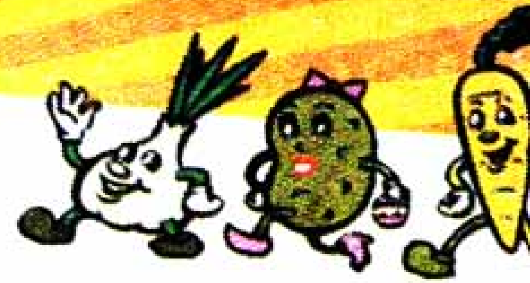
செய்முறை : பழத்தை மெல்லிய துண்டுகளாக்கவும். தேங்காய்த் துருவல், உப்பு, மல்லி, மிளகாய்த்தூள், சீரகப் பொடி இவற்றை விழுதாக்கி தயிரில் கலக்கவும். பழத்தை இதில் கலந்து மேலாக சர்க்கரையைத் தூவவும்

- கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்



சமமா சமையல 64!





பெங்காலி கசகசாபாத்

தேவை : சீரக சம்பா அரிசி - 1 கப், வெங்காயம் - 2, கசகசா - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், ப.மிளகாய் - 3, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், பட்டை, கிராம்பு, ஏலம் - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை : ஊறவைத்த கசகசாவை விழுதாக்கவும். எண்ணெயில் மசாலாக்களைத் தாளித்து, உப்பு, கசகசா விழுது சேர்த்து, தேவையான நீர் விட்டு கொதிக்கும் பொழுது அரிசியைப் போட்டு சாதமாக்கவும்.

- **ஜானகி ரங்கநாதன், சென்னை**

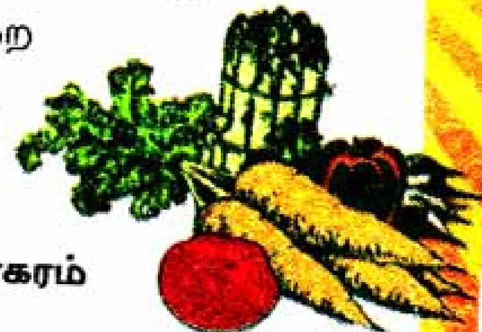




மில்க் மெலன்

தேவை : நைலான் சேமியா - 100 கிராம், பால் - 1 லிட்டர், பொடித்த சர்க்கரை - 200 கிராம், தர்பூசணி - ½ கிலோ, ஏலம் - சிறிது

செய்முறை : கொதிக்கும் நீரில் இரண்டு நிமிடம் சேமியாவை போட்டு, வடிகட்டி குளிர்ந்த நீரில் அலசவும். முக்கால் பங்கு வற்ற வைத்த பாலில் சர்க்கரை, ஏலம் போட்டு குளிர வைக்கவும். தேவையான போது சேமியா, சிறிது பால், நறுக்கிய பழம் ஆகியவற்றைக் கலந்து உண்ணலாம்.



-டி.பழனீஸ்வரி, உள்ளகரம்

சமமா சமையல் 64!

ஜவ்வரிசி பாத்





தேவை : ஜவ்வரிசி - 1 தம்ளர், கெட்டித் தயிர் - 2 தம்ளர், நாட்டுச்சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி, ப.மிளகாய், மல்லி சேர்த்து அரைத்த விழுது - 1½ டீஸ்பூன், கடுகு, எண்ணெய், பெருங்காயம் - தாளிக்க, பொரித்த உலர்ந்த திராட்சை - அலங்கரிக்க

செய்முறை : இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய ஜவ்வரிசியைக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டவும். கடுகு தாளிப்பில் விழுதைக் கலந்து தயிரில் பிசறி, ஜவ்வரிசியுடன் சேர்த்துப் பெருங்காயம் சேர்க்கவும். திராட்சை அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

- பி.ஜானகி, சென்னை



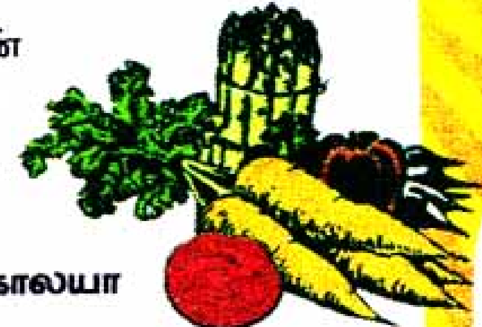


பாலக் லெமன் கூட்டு

தேவை : பாலக்கீரை 1 கட்டு, துவரம் பருப்பு 1 மேசைக் கரண்டி, மிளகாய் வத்தல் - 2, மிளகு, சீரகம் - தலா ½ டீஸ்பூன், சப்ஜா விதை - 2 டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை : மசாலாவை வறுத்து, ஊறிய விதைகளுடன் அரைக்கவும். வெந்த பருப்புடன், சுத்தம் செய்த கீரையைச் சேர்த்து வேகவிடவும். உப்பு போட்டு மசாலா விழுதையும் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். தாளித்துக் கொட்டவும்.

- **விஜயா ராமன், மேகாலயா**

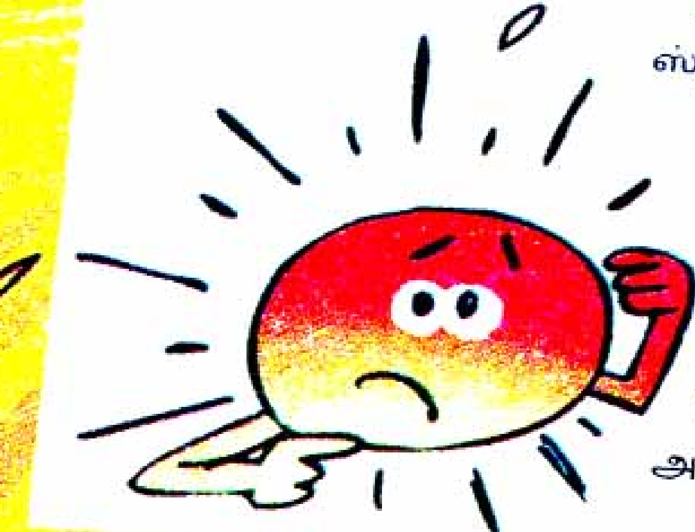


சமமா சமையல் 64!



பெங்காலி மிஸ்தி தோய்

தேவை : சர்க்கரை - 200 கிராம், பால் - 1 லிட்டர், பிஸ்தா பாதாம் - அலங்கரிக்க, கசகசா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்



செய்முறை : ஊறவைத்த கசகசாவை விழுதாக்கவும். புது மண் சட்டியில் பாலைக் கொதிக்க வைத்து கசகசா விழுது, சர்க்கரையைச் சேர்த்து சிறிது குறுகியவுடன் அடுப்பை அணைத்து விடவும். மிதமான சூட்டில் உறை போடவும். கெட்டியான தயிரின் மேல் பருப்பால் அலங்கரிக்கவும்.

– **பத்மா கலைமணி, பாண்டிச்சேரி**





வாழைத் தண்டு பச்சடி

தேவை : இளம் வாழைத்தண்டு - 1, தயிர் - 1 கப், பெருங்காயம், உப்பு, மல்லி - தேவைக்கு, பச்சை மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - தாளிக்க

செய்முறை : வாழைத் தண்டினை மேல் தோல் நீக்கி, நார் இல்லாமல் துண்டுகளாக்கி மோர் கலந்த நீரில் நறுக்கிப் போடவும். வடிய வைத்த தண்டில் உப்பு, தயிர், மல்லி, பெருங்காயம் சேர்த்துப் பச்சை மிளகாயையும் நறுக்கிப் போடவும். சூப்பர் பலன் தரும் டயட் பச்சடி இது!



- என்.கலைச்செல்வி, காஞ்சிபுரம்

சமமா சமையல் 64!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar May 2010 issue



வெந்தயக்களி

தேவை : வெந்தயம் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சரிசி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், வெல்லத்தூள் - 50 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 50 மில்லி கிராம்

செய்முறை : ஊறிய வெந்தயம், அரிசியை நன்கு அரைக்கவும். காய்ந்த எண்ணெயில் விழுதைக் கொட்டிக் கிளறவும். வெல்லம் சேர்க்கவும். சுருள வரும் பொழுது இறக்கவும்.



– **ஆர்.ஜெயந்தி, மதுரை**

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்,**

ஆர்வத்துடன் கலந்துக்கிட்டு அசத்திய வாசகியருக்கும், கோடைக்கால மூடைச் சித்திரித்து குளிர்ச்சிக்கு வழிகாட்டிய கார்ட்டூனிஸ்ட் 'பிள்ளை'க்கும் பாராட்டும் நன்றியும்! (-ஆர்)


86 வருட பட்டு பாரம்பரியம்
RmKV
Wedding Silks
பிரைடல் செவன்
நிச்சயதார்த்தம் | மெஹந்தி
ஊஞ்சல் | முகூர்த்தம் | நலுங்கு
ரிசப்ஷன் | கிருஹப்பிரவேசம்
"என் முகூர்த்தம்...
கடல் அலைகளின் மேளதாளத்தோடு"
ஆரெம்கேவி பிரைடல் செவன், கைதேர்ந்த நெசவாளர்களால் நெசவு
மற்றும் எம்பிராய்டரி செய்யப்பட்ட, ப்ரத்யேகப் பட்டுப்புடவைகள்.
கல்யாணத்தின் ஏழு விசேஷங்களுக்கும் ஒரு உன்னதமான கலெக்ஷன்.
சென்னை: பனகல் பார்க், போன்: 044 28144445 | திருநெல்வேலி: வண்ணார்பேட்டை, போன்: 0462 2503105 | விரைவில் கோயம்புத்தூரிலும்
மேலும் விபரங்களுக்கு: Call Toll-Free no.: 1800 425 3105 அல்லது Bridal 7 என்று டைப் செய்து 53636 என்ற எண்ணுக்கு SMS செய்யுங்கள்.
For online purchases log on to www.rmkv.com

Registered wi[illegible]istrar of Newspap[illegible]dia under No.30309/7[illegible]egistered No.TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed post withou[illegible]ment under PMG[illegible]ce No.WPP TN/C[illegible]103/09-11. Registered [illegible] Newspaper in Srilanka

